कृपया अभिनय न करें

"विधि से परे"

एक्टिंग और जीवन जीने का एक

क्रांतिकारी तरीका

एरिक मॉरिस और जोन हॉटकिस द्वारा

निकोलेअफ की प्रस्तावना

Table of Contents
1. होना
होने पर
अभ्यास करते समय रिकॉर्ड किया गया अंश अभ्यास आलोचना
जोआन की डायरी से , 1970
दृश्य कार्य के संबंध में होना
जोआन की डायरी से , 1972
विभिन्न अस्तित्व अवस्थाएँ
अभ्यास करना
1. व्यक्तिगत सूची I
2. एक - व्यक्ति अस्तित्व
3. व्यक्तिगत सूची
4. मैं हूँ , मैं चाहता हूँ , मुझे ज़रूरत है , मैं महसूस करता हूँ
5. मैं क्या चाहता हूँ ?
2. तैयार होने की तैयारी करना
तनाव : यह अभिनेता को कैसे प्रभावित करता है
जोआन की डायरी से। मंगलवार , 4 अप्रैल , 1972
तनाव के कारण
वह “अभिनेत्री”
तनाव से निपटना
शारीरिक विश्राम
1. तनाव और आराम
2. Logey
3. कपड़े की गुड़िया
4. मूल अस्तित्व

5. गहरी साँस लेना
6. परित्याग
7. डंप
8. दानव से निपटना
9. अपने अंतर्मन की भावनाओं को निरर्थक शब्दों में प्रकट करें
10. अंतर्ग्रहण अभ्यास
सहभागिता समूह
11. दूसरों की जिम्मेदारी लेना
12. पूर्ण निस्वार्थता
13. तुच्छ तिकड़ी
14. रुचि की सीमा
आंतरिक जागरूकता
15. व्यक्तिगत सूची I
16. व्यक्तिगत सूची II
17. मैं क्या चाहता हूँ ?
18. मैं हूँ , मैं चाहता हूँ , मुझे ज़रूरत है , मैं महसूस करता हूँ बाह्य जागरूकता
19. प्रकृति की सैर
20. जागरूकता स्तर
21. अवलोकन करें , आश्चर्य करें और अनुभव करें
22. किसान बाजार
किसान बाजार अभ्यास के उद्देश्य
संवेदी जागरूकता
23. संवेदी सर्वेक्षण : इंद्रियाँ कैसे काम करती हैं
24. संवेदनशीलता बढ़ाना

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]

कॉपीराइट © 1977, 1979, 1995, 1998, 2002, एरिक मॉरिस और जोन हॉटचकिस द्वारा।
सर्वाधिकार सुरक्षित।
अमेरिका के संयुक्त राज्य अमेरिका में छपी।
इस पुस्तक का कोई भी भाग प्रकाशक (एर्मोर एंटरप्राइजेज पब्लिकेशन्स, 8004 फेयरहोम ड्राइव, लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया 90046) की लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक रूप से, फोटोकॉपी सहित, पुनरुत्पादित या प्रसारित नहीं किया जा सकता है। अंतर्राष्ट्रीय मानक पुस्तक संख्या: 0-9629709-3-X कांग्रेस पुस्तकालय सूची संख्या: 78-68478
एडे ड्रेइकर्स द्वारा डिज़ाइन किया गया
एस.सी.बी. द्वारा वितरित (800-729-6423)

आभार

पाठ के संपादन में अथक परिश्रम करने के लिए डैनियल स्पेलिंग के प्रति हार्दिक आभार। उनके लिए यह वास्तव में "प्रेम का श्रम" था।
और "नो एक्टिंग प्लीज" के प्रकाशन में अपनी दूरदर्शिता और प्रोत्साहन के लिए पॉल व्हाइटहाउस को धन्यवाद।
और उन सभी कलाकारों को भी जिन्होंने यहां वर्णित तकनीकों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।
एरिक मॉरिस
जोन हॉटचकिस

एरिक मॉरिस द्वारा भी।

अनादरपूर्ण अभिनय

होना और करना

परम चेतना से कार्य करना

अभिनय, कल्पना और अचेतन मन

जल्द आ रहा है: एक पेशेवर अनुभवकर्ता की डायरी

ऑडियो टेप

अभिनय की कला

मेगाअप्रोच

अभिनय के लिए इमेजिंग

एरिक मॉरिस के बारे में अधिक जानकारी के लिए,

उनके काम, किताबों और ऑडियो टेपों के बारे में जानकारी।

हमारी वेबसाइट: www.ericmorris.com

एरिक मॉरिस एक्टर्स वर्कशॉप यहाँ स्थित है:

5657 विल्शायर बुलेवार्ड, सुइट 110, लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया 90036

(323) 466-9250

यदि आपको इस पुस्तक में दी गई जानकारी उपयोगी लगी हो, तो आपको यह जानकर खुशी होगी कि एरिक मॉरिस की कैसेट टेप अब उपलब्ध हैं। ये 60 से 90 मिनट की ऑडियो टेप श्री मॉरिस द्वारा आयोजित कार्यशालाओं और सेमिनारों में लाइव रिकॉर्ड की गई हैं और उनकी सभी पुस्तकों के साथ उपयोग के लिए आदर्श हैं। ये टेप एक श्रृंखला में उपलब्ध हैं जो उनकी संपूर्ण कार्य प्रणाली को कवर

करती हैं, लेकिन प्रत्येक टेप अपने आप में एक संपूर्ण और रोमांचक शिक्षण उपकरण है।
पहला टेप और पूरी जानकारी वाला ब्रोशर प्राप्त करने के लिए, कृपया $9.95 का चेक और डाक एवं हैंडलिंग शुल्क के रूप में $1.00 का शुल्क निम्नलिखित पते पर भेजें:
एर्मोर एंटरप्राइजेज 8004 फेयरहोम ड्राइव लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया 90046

संतुष्ट न होने पर पैसे वापस कर दिए जाएंगे।

प्रस्तावना
एरिक और मैं उस स्मृति संबंधी कक्षा में छात्र के रूप में मिले थे जिसका वर्णन उन्होंने इस पुस्तक में किया है। "काम" के प्रति "उन्मादी-अवसादग्रस्त डेनिश व्यक्ति" से अधिक उत्साही कोई नहीं था। मॉरिस को किसी भी चीज़ से डर नहीं लगता था। न तो वह अभिनेत्री जो "डार्क ऑफ द मून" में सचमुच बेहोश हो गई थी; न ही वह अभिनेता जो रबर बैंड पहनता था और यह नहीं समझ पाता था कि अपने मुंह के किस तरफ से लुडेंस कफ ड्रॉप्स थूके; न ही मैं, जो आपके सपनों का नाज़ी था और उसे उसके यातना शिविर से कांपते और असहाय अवस्था में ले जा रहा था; यहाँ तक कि सुबह चार बजे किसी गुस्से में भरे युवा अभिनेता द्वारा मुझे सबसे घमंडी गधा कहे जाने से भी नहीं, जिसके होठों पर गैलो का नाम था। एरिक हमेशा दूसरों के लिए मददगार था, और सबसे महत्वपूर्ण बात, खुद के लिए।
असलियत यह है कि कोई आपको अभिनय करना नहीं सिखा सकता। मेरे अपने अनुभव और अवलोकन बताते हैं कि किसी भी व्यक्ति को "मैं अभिनेत्री (या अभिनेता) बनूँगी" जैसी अस्पष्ट इच्छा से उस मुकाम तक पहुँचने के लिए गहरी व्यक्तिगत प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है, जहाँ अभिनेता को यह आभास हो कि उसे मिलने वाली हर भूमिका किसी चमत्कारिक संयोग से नहीं मिलती, जैसे "यू बेट योर लाइफ" गाने में गुप्त शब्द बोलना, बल्कि यह ठोस रूप से अर्जित कौशल का परिणाम है, जिसे वह वास्तव में अपना कह सकता है। कोई भी किताब उन सभी चीजों को समाहित नहीं कर सकती जिनसे अन्य अभिनेताओं को अपनी प्रतिभा का स्वतंत्र रूप से उपयोग करने में मदद मिली है।
जैसा कि इस पुस्तक में बताया गया है, कई लोगों को लगता है कि अभिनय के प्रति कोई भी अकादमिक दृष्टिकोण इस कला के सहज या

स्वाभाविक तत्व के विपरीत है। मुझे लगता है कि एरिक ने मुझे इस पुस्तक के लिए कुछ लिखने को इसलिए कहा क्योंकि हम कई कक्षाओं, कार्यशालाओं, समूहों, आदि में एक साथ रहे हैं, जहाँ हमने एक अनुभवी कलाकार को अपनी प्रतिभा को अभिव्यक्त करने और उसे निखारने के लिए लंबे समय तक कष्ट, उबाऊपन और उन्माद से जूझते हुए देखा है। यदि आप इस तरह की चीजों में रुचि रखते हैं, तो यह एक प्रेरणादायक प्रक्रिया हो सकती है। यह सबके लिए नहीं है। यह मनोरंजक नहीं है, हालाँकि हो सकता है। कोई गारंटी या डिप्लोमा नहीं है, लेकिन किसी और को अपनी प्रतिभा का आनंद लेने और उसे व्यक्त करने में सक्षम बनाने वाले उपकरण को प्राप्त करने में मदद करना और उसका हिस्सा बनना बेहद संतोषजनक हो सकता है।
एरिक का ध्यान यहाँ "अभिनय" के विपरीत "अस्तित्व" की अवधारणा पर केंद्रित है। इस दौरान वे अभिनेता की सबसे बड़ी चुनौती से संबंधित अभ्यासों का वर्णन करते हैं। तनाव, संबंध, उत्तेजनाएँ, चेतना के स्तर, व्यवहार, संवेदनशीलता, अप्रत्याशितता, विशिष्टता और कई अन्य। वर्णित विधि किसी न किसी अभिनेता के लिए किसी न किसी रूप में कारगर साबित हुई है। उनका सिद्धांत है, "अगर यह कारगर है, तो इसका उपयोग करें।"
-जैक निकोल्सन

अंतर्वस्तु

1. होना

होने पर

अभ्यास करते समय रिकॉर्ड किया गया अंश

अभ्यास आलोचना

जोआन की डायरी से, 1970

दृश्य कार्य के संबंध में होना

जोआन की डायरी से, 1972

विभिन्न अस्तित्व अवस्थाएँ

अभ्यास करना

1. व्यक्तिगत सूची 1 2. एक व्यक्ति का अस्तित्व 3. व्यक्तिगत सूची 4. मैं हूँ, मैं चाहता हूँ, मुझे ज़रूरत है, मैं महसूस करता हूँ 5. मैं क्या चाहता हूँ?

2. तैयार होने की तैयारी करना

तनाव: यह अभिनेता को कैसे प्रभावित करता है

जोआन की डायरी से। मंगलवार, 4 अप्रैल, 1972

तनाव के कारण

वह “अभिनेत्री”

तनाव से निपटना

शारीरिक विश्राम

1. तनाव और आराम 2. लोगी 3. गुड़िया 4. मूल अस्तित्व 5. गहरी साँस लेना 6. परित्याग 7. त्याग 8. राक्षस से निपटना 9. अंतर्मन की भावनाओं को बेतुकी भाषा में प्रकट करना 10. अंतर्ग्रहण अभ्यास

सहभागिता समूह

11. दूसरों की ज़िम्मेदारी लेना 12. पूर्ण निस्वार्थता 13. तुच्छ तिकड़ी 14. रुचि की सीमा

आंतरिक जागरूकता

15. व्यक्तिगत आत्म-मूल्यांकन I 16. व्यक्तिगत आत्म-मूल्यांकन II 17. मैं क्या चाहता/चाहती हूँ? 18. मैं हूँ, मैं चाहता/चाहती हूँ, मुझे ज़रूरत है, मैं महसूस करता/करती हूँ

बाह्य जागरूकता

19. प्रकृति की सैर 20. जागरूकता स्तर 21. अवलोकन, आश्चर्य और अनुभूति 22. किसान बाजार

किसान बाजार अभ्यास के उद्देश्य

संवेदी जागरूकता

23. संवेदी सूची: इंद्रियाँ कैसे काम करती हैं 24. संवेदीकरण

अपने भीतर के गहरे स्वरूप तक पहुँचना

25. चेतना की धारा 26. मुझे डर है कि… 27. मुझे यह पसंद है कि…
28. मुझे परवाह है, मुझे परवाह नहीं है 29. व्यक्तिगत दृष्टिकोण
30. केंद्र वृत्त 31. व्यक्तिगत सूची 32. आत्म-सूची

मंच पर और मंच के बाहर लोगों से संबंध बनाना…

गोल व्यायाम

33. अहम् पुनर्निर्माण 34. अनिच्छा 35. मैं खुद को कैसे देखता हूँ 36. प्रतिक्रिया

दो व्यक्तियों के बीच संबंध का अभ्यास

37. हाथ पकड़ें और एक-दूसरे को देखें 38. दो लोगों का स्पर्श 39. ऐसा व्यवहार करें जैसे पहली बार हो रहा हो 40. अपनी इच्छा व्यक्त करें 41. दोहरा अनुभव 42. टेलीपैथी 43. अवलोकन करें, आश्चर्य करें और अनुभव करें 44. दो लोगों का अस्तित्व 45. हिलाना और सहलाना

3. सामान्य संवेदी क्रिया

इंद्रिय स्मृति

1. संवेदी सूची 2. संवेदी खेल

इंद्रिय स्मृति का अनुप्रयोग

3. इंद्रिय स्मृति अभ्यास

इंद्रिय स्मृति अभ्यास के बारे में

इंद्रिय स्मृति चेकलिस्ट

मैराथन: इंद्रिय स्मृति दौर

काम करने के लिए सबसे उपयुक्त समय और स्थान ढूँढना

इंद्रिय अन्वेषण और प्रयोग

4. इंद्रिय स्मृति से जुड़ी गतिविधियाँ जिनका इंतज़ार था 5. भावनाओं को महसूस करना 6. इंद्रिय स्मृति अभ्यास 7. क्या-क्या नहीं वाले बॉक्स 8. मौके पर ही इंद्रिय स्मृति का उपयोग करना 9. गतिकी 10. इंद्रिय स्मृति अनुमान लगाने वाले खेल 11. नग्न होने का अहसास प्राप्त करना 12. आज के किसी पल को फिर से जीवंत करना
13. किसी निर्जीव वस्तु को सजीव बनाना 14. रेगिस्तानी व्यायाम

अर्थपूर्ण वस्तुओं के साथ काम करना

दायित्व और विकल्प

दृश्य निर्माण में इंद्रिय स्मृति का उपयोग

इंद्रिय स्मृति के लाभ

4. तैयारी

मुझे लगता है कि मुझे तोप की आवाज सुनाई दे रही है।

तैयारी को लेकर गलतफहमी

शुरुआत इस प्रकार करें

1. एक व्यक्ति का अस्तित्व 2. दो व्यक्तियों का अस्तित्व 3. व्यक्तिगत मूल्यांकन 4. अस्तित्व अभ्यास

दैनिक अभ्यास

I. वाद्य यंत्रों की तैयारी

ए. जागरूकता के लिए तैयारी

5. चार का समूह 6. अतिचेतना 7. किसान बाजार 8. अवलोकन करें, आश्चर्य करें और अनुभव करें

शिल्प पर संवाद

9. संवेदी सूची 10. इंद्रिय स्मृति 11. संवेदनशीलता

बी. अहंकार की तैयारी

12. अपने अतीत को समझने का प्रयास करें। 13. अपना हक लें।

14. आत्मसम्मान 15. परवाह न करना 16. सकारात्मकता और मान्यता
17. मजेदार अभ्यास 18. तुलनात्मक अहंकार 19. खुद को सुंदर बनाएं
20. कार्यभार संभालना या प्रचारक बनना 21. जादुई जेब 22. वाह! वाह! 23. स्वयं को महसूस करें और पुष्टि करें

सी. भेद्यता के लिए तैयारियाँ

भेद्यता पर संवाद

24. [illegible] [illegible] 25. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

26. [illegible] [illegible] 27. [illegible] [illegible] [illegible] 28. [illegible], [illegible] [illegible] 29. [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] 30. [illegible] [illegible] 31. [illegible] [illegible] 32. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

33. [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 34. [illegible] [illegible]

35. [illegible] [illegible] [illegible] 36. [illegible] [illegible] 37. [illegible] 38. [illegible] [illegible] [illegible] 39. [illegible]

II. [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

40. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 41. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 42. [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] II 43. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 44. [illegible]-[illegible] [illegible] 45. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] 46. [illegible] [illegible] 47. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 48. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 49. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 50. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 51. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

अटकलें 54. अपनी मौजूदा भावनाओं को प्रभावित करना 55. दूसरे अभिनेता के बारे में अपनी भावनाओं को प्रभावित करना 56. तैयारी संबंधी सूची 57. एक अलग वातावरण बनाएं 58. दायित्व को पूरा करने के लिए संवेदी विकल्प 59. अपने आस-पास की हर चीज़ को खुद से ज़्यादा महत्वपूर्ण बनाएं 60. शब्दों से कहें किसी सार्थक अनुभव से स्वयं को जोड़ना

III. भूमिका निभाने की तैयारी

जोन की डायरी से: काम पर तैयारी का उपयोग करना

61. दो व्यक्तियों का तीन-भाग वाला संबंध 62. दो व्यक्तियों की तैयारी 63. समूह की तैयारी 64. काल्पनिक श्रृंखला 65. चरित्र की पृष्ठभूमि की तैयारी 66. तीन-चरणीय एकालाप 67. चार-भाग वाले शब्द की तैयारी

Members of a class concentrating on reaching their feelings before a Being exercise at Eric's retreat.

अध्याय
1

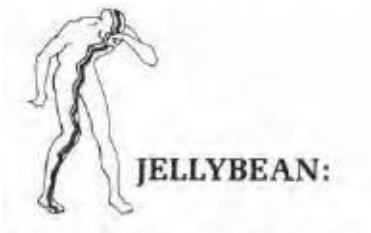
प्राणी

होने पर

अभिनय मंच पर वास्तविक वास्तविकताओं को रचने की कला है। विषय चाहे जो भी हो, अभिनेता का मूल प्रश्न यही होता है: "वास्तविकता क्या है और मैं इसे अपने लिए वास्तविक कैसे बना सकता हूँ?" इस प्रकार के प्रशिक्षण में अभिनेता मंच पर और मंच के बाहर, दोनों ही स्थितियों में स्वयं को पूर्ण रूप से खोजता है, क्योंकि इस पुस्तक में दिए गए अभ्यास बार-बार जीवन और अभिनय के एकीकरण की मांग करते हैं। यह जीवन जीने का एक तरीका है, न कि केवल काम करने का।
शुरुआती कुछ वर्षों तक मैंने अभिनय का अक्षरशः प्रशिक्षण दिया। मैंने स्टैनिस्लावस्की से प्राप्त तकनीकों का पूरी निष्ठा से पालन किया और मंच पर वास्तविकता रचने के मेरे दृष्टिकोण में इंद्रिय स्मृति, भावात्मक स्मृति, कार्य चयन आदि शामिल थे। इस दौरान मुझे यह एहसास होने लगा कि कुछ अभिनेता इस तकनीक का कुशलतापूर्वक उपयोग कर सकते हैं, जबकि अन्य प्रतिभाशाली अभिनेता इसे साकार नहीं कर पाते। यह तकनीक उनके लिए कारगर नहीं थी। यहाँ तक कि अच्छा प्रदर्शन करने वाले अभिनेताओं के लिए भी कई ऐसे क्षेत्र थे जहाँ वे नहीं पहुँच सकते थे और उनका काम अक्सर नीरस और अकादमिक लगता था। मैं निराश हो गया। मुझे "द मेथड" को एक संपूर्ण दृष्टिकोण के रूप में संदेह

होने लगा, और मुझे अभिनय के उस्तादों के निराशावादी कथनों पर विश्वास होने लगा कि केवल दो प्रतिशत अभिनेता ही "द मेथड" का उपयोग कर सकते हैं। यहाँ तक कि एक अभिनेता के रूप में अपने स्वयं के काम में भी मैं निराश था, अपने परिणामों से हताश था। लगभग इसी समय मैंने कुछ प्रश्न पूछना शुरू किया, जैसे कि एक ही तकनीक सबके लिए कैसे कारगर हो सकती है? हर कोई एक जैसा नहीं होता। हम सभी के अलग-अलग भय, अलग-अलग अवरोध, विभिन्न प्रकार की चिंताएँ और निश्चित रूप से अलग-अलग पृष्ठभूमि होती हैं। अभिनेता अपने बारे में व्यक्तिगत रूप से बात करने से क्यों डरते हैं? अभिनय के शिक्षक अभिनय से जुड़े व्यक्तिगत पहलुओं पर चर्चा करने से क्यों कतराते हैं? हर कोई इतना गुप्त क्यों रहता है?
मुझे यह एहसास हुआ कि मंच पर निजी जीवन का उपयोग करने और अपनी भावनाओं में गहराई से उतरने की बातें तो की जाती हैं, लेकिन कुछ ही अभिनेताओं में ऐसा करने का साहस होता है और अधिकांश शिक्षक तो इस तरह की खोज की आवश्यकता से अनभिज्ञ भी होते हैं। आप किसी ऐसे व्यक्ति को दौड़ना नहीं सिखा सकते जिसके पैर ही न हों। न ही आप किसी ऐसे व्यक्ति को अभिनय सिखा सकते हैं जो अपने अंतर्मन से जुड़ा हुआ न हो। मैंने अभिनय के प्रति एक ऐसा दृष्टिकोण विकसित करना शुरू किया जो आत्म-खोज से शुरू होकर मंच पर आत्म-उपयोग की ओर ले जाता था। इस दृष्टिकोण से एक संपूर्ण कार्य प्रणाली विकसित हुई जिसमें "द मेथड" के कुछ कौशल शामिल थे, लेकिन ये कौशल अब वास्तव में उपयोगी हो गए क्योंकि वे एक अत्यंत व्यक्तिगत केंद्र से उत्पन्न हो रहे थे। मैंने पाया कि कई अभिनेताओं द्वारा स्टैनिस्लावस्की प्रणाली का उपयोग न कर पाने का एक कारण तकनीक और व्यक्तिगत वास्तविकता के बीच का अलगाव था। एक ऐसी

प्रणाली जो व्यक्तिगत होने के लिए बनाई गई है, उन अभिनेताओं के लिए कैसे काम कर सकती है जो व्यक्तिगत नहीं हैं और यह भी नहीं जानते कि वे क्या महसूस करते हैं?
मैंने ऐसे अभ्यास तैयार किए जिनमें अभिनेताओं को हर चीज़ के बारे में अपने व्यक्तिगत दृष्टिकोण की खोज करनी होती थी और उसे व्यक्त करना होता था। व्यक्तिगत समस्याओं से जूझ रहे अभिनेताओं के साथ काम करने से सैकड़ों अभ्यास विकसित हुए। इनमें से कुछ अभ्यासों का नाम उन अभिनेताओं के नाम पर रखा गया है जिनके लिए उन्हें पहली बार तैयार किया गया था, हालांकि बाद में, निश्चित रूप से, उन्हें अन्य अभिनेताओं पर भी लागू किया गया। इसी से "राउंड्स" का जन्म हुआ। मैंने अभिनेताओं से आग्रह किया कि वे अनिच्छा अभ्यासों, ईमानदारी से चेतना की धारा, अहंकार पुनर्निर्माण और अन्य राउंड अभ्यासों में एक-दूसरे से मिलें। (हम इन सभी का वर्णन बाद में करेंगे।) मैंने उन्हें एक-दूसरे के साथ अत्यंत व्यक्तिगत होने, अपने सामाजिक रूप से थोपे गए जीवन को त्यागने और काल्पनिक परिणामों की परवाह किए बिना वास्तविक क्षण का अनुभव करने के लिए प्रोत्साहित किया। शुरुआत में यह सब कुछ अटपटा लगा। लोग एक-दूसरे को नाराज़ करने लगे। लोग क्लास से बाहर चले गए, फूट-फूटकर रोने लगे, बेकाबू हो गए। लेकिन इन कलाकारों के साथ कुछ ऐसा महत्वपूर्ण घटने लगा जो उनके काम में पहले कभी नहीं हुआ था। एक तरह की गहरी वास्तविकता ने उनके रूप-रंग, आवाज़ या दृश्य के "होने" जैसी चिंताओं को पीछे छोड़ दिया। मैं दृश्यों में असली लोगों को देखने लगा, जैसे वे अभिनय न करते समय होते थे। लोग असल में जीने लगे थे, पहले तो बस कुछ पलों के लिए, लेकिन असलियत और अभिनय के बीच का अंतर हम सभी को स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगा। एक बार जब कलाकारों ने असलियत


JELLYBEAN:

अपने सामान्य अभिनय से सबसे दूर होते थे। जब वे अपनी वास्तविक भावनाओं के सबसे करीब होते थे, तो मंच पर उनके व्यवहार में जीवन के सभी पहलू, अनंत रंग, विकर्षण, रुकावटें और भावनाओं में अप्रत्याशित परिवर्तन शामिल होते थे। यहां तक कि पहचानी जाने वाली भावनाएं—क्रोध, घृणा, प्रेम, भय—भी इस प्रकार की वास्तविकता से उभरने पर अधिक विस्तृत हो जाती थीं। जब कोई अभिनेता किसी दृश्य में किसी विशेष भावना को व्यक्त करने का प्रयास करता है, तो आमतौर पर होता यह है कि उस भावना की प्रस्तुति सपाट और एक आयामी होती है। मैं इस घटना को "सटीक अभिनय" कहता हूं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अभिनेता परिणाम को "सटीक" रूप से प्रस्तुत करने पर ध्यान केंद्रित करता है, इसलिए परिणामस्वरूप भावना में वे सभी तत्व समाहित नहीं होते जिनसे वह उत्पन्न हुई है, वे स्रोत, वे प्रेरणा जिन्होंने मूल रूप से भावना को जन्म दिया। जब अभिनेता एक अस्तित्वगत अवस्था से कार्य कर रहा होता है, तो वह जो कुछ भी महसूस करता है वह व्यक्त किए जा रहे जीवन में शामिल होता है, और फिर परिणामी भावना में उसकी अपनी व्यक्तिगत सच्चाई और वास्तविकता समाहित होती है।
जब मैं किसी अभिनेता के अभिनय की समीक्षा करता, उसे बताता कि उसका प्रदर्शन अधिक संपूर्ण और विश्वसनीय था, तो मुझे हमेशा यही जवाब मिलता, “लेकिन एरिक, मैंने तो कुछ किया ही नहीं! मैं तो बस खुद ही था! नाट्यकला की ज़रूरतों का क्या?” विडंबना यह है कि जब अभिनेता 'अस्तित्व' की अवस्था में पहुँचता, तो वह कहीं अधिक नाटकीय हो जाता और अपनी भूमिका की मांगों को अधिक जटिल और कल्पनाशील स्तर पर पूरा करता, क्योंकि जीवन के कई रूप, वास्तविकता की कई सूक्ष्मताएँ एक साथ घटित हो रही होतीं। मंच पर या कैमरे के सामने 'अस्तित्व' की अवस्था को सफलतापूर्वक

बैठे हैं। मंच पर बीच में एक कुर्सी के अलावा कुछ भी नहीं है। एरिक कहते हैं, "ई.जे., ऊपर जाओ।" ई.जे. मंच पर आती हैं। वह एक म्यूजिकल कॉमेडी अभिनेत्री हैं, जो मंच और टेलीविजन पर अपनी भोली-भाली अदाकारी भूमिकाओं के लिए जानी जाती हैं। निम्नलिखित संवाद क्लास सेशन की एक टेप से लिया गया है।
एरिक: ठीक है। मैं चाहता हूं कि आप मंच के बीचोंबीच बैठें और बस मौजूद रहें। जितना आपको महसूस हो, उससे ज्यादा या कम कुछ न करें।

ई.जे. कुर्सी पर बैठ जाती है और खुद को संभालने लगती है। वह सीधी बैठती है, दर्शकों की ओर मनमोहक मुस्कान बिखेरती है और अपने हाथों को गोद में जोड़ लेती है। वह दुनिया के सामने अपने सबसे अच्छे रूप को प्रस्तुत करने के लिए तैयार हो रही है।
एरिक: तुम क्या कर रहे हो?

ई.जे.: आपका क्या मतलब है, मैं क्या कर रहा हूँ?

एरिक: आपको कैसा लग रहा है?

ई.जे.: आपका क्या मतलब है, मुझे कैसा महसूस हो रहा है?

एरिक: आप मंच पर ऐसी चीजें कर रहे हैं जिनका वास्तविकता से कोई लेना-देना नहीं है।

ई.जे.: खैर, मैं घबराया हुआ हूँ। मुझे थोड़ा डर लग रहा है। आपने मुझे परेशान कर दिया है।

एरिक: ठीक है।

ई.जे.: मुझे किसी द्वारा निशाना बनाया जाना पसंद नहीं है।

एरिक: तुम्हें निशाना नहीं बनाया जा रहा है।

ई.जे.: बिलकुल नहीं। मुझे पता है तुम क्या कर रहे हो।

एरिक: ठीक है। मुझे लगता है कि आप गुस्से में हैं, लेकिन आप उसे दबा रहे हैं और इसके बावजूद काम कर रहे हैं। आप आक्रामक और रक्षात्मक हैं, लेकिन आप इन सब से ऊपर उठकर काम कर रहे हैं।

ई.जे.: हां, मैं हूं।

एरिक: यह 'अस्तित्व' नहीं है। यह बिल्कुल भी 'अस्तित्व' नहीं है। यह तो 'मैं अपनी इच्छा के विरुद्ध अस्तित्व में हूँ' है। यह क्या है? यह 'अस्तित्व' नहीं है।

ई.जे.: खैर, मुझे नहीं पता कि तुम मुझसे क्या करवाना चाहते हो, एरिक! तुमने मुझे यहाँ बैठने को कहा था और मैं यहीं बैठने की कोशिश कर रहा हूँ!

एरिक: ठीक है। क्या अब तुम रोना चाहती हो?

ई.जे.: (रोते हुए) नहीं!

एरिक: यह शुद्ध नहीं है।

ई.जे.: (सिसकते हुए) बस करो!

एरिक: क्या रोकना है?

ई.जे.: (सिसकते और चीखते हुए) मुझे इस घटिया क्लास में आकर बहुत अच्छा लग रहा था!

एरिक: तुम ये सब इसलिए करते हो, पहला तो इसलिए कि तुम्हें पता ही न चले कि क्या हो रहा है, दूसरा इसलिए कि तुम खुद को इस मुसीबत से बचा सको, और तीसरा इसलिए कि तुम्हें जिस चीज़ से निपटना है, उससे छुटकारा पा सको। फिर भी तुम असल में जी नहीं रहे हो। बस थोड़ा सा बोझ हल्का हो गया है, इसलिए तुम थोड़ा और करीब आ गए हो। कैसा लग रहा है?

ई.जे.: मुझे बहुत अच्छा लग रहा है। धन्यवाद। सच में। मतलब, मैं बहुत थकी हुई हूँ। मैंने पूरे दिन काम किया, इस हफ्ते बहुत पैसे कमाए और मैं थक गई हूँ। आज रात तो मेरा आने का मन ही नहीं था, लेकिन मैं आई। क्योंकि मुझे यहाँ आकर थूक खाना बहुत पसंद है!

एरिक: क्या आपको लगता है कि हम यही कर रहे हैं?

ई.जे.: नहीं। मैं मज़ाक कर रही हूँ। मुझे पता है तुम क्या कर रहे हो एरिक... कहीं। मुझे नहीं पता... (थोड़ा रोते हुए)। और बस... मतलब... मैं यही समझने की कोशिश कर रही हूँ।

जॉन (एक छात्र): आप इसे समझ नहीं सकते।

एरिक: शायद आपको इसका पता लगाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। शायद आपको बस यह पता लगाना चाहिए कि आप कैसा महसूस करते हैं। अब तक आपने हमें बताया है कि आपने इस सप्ताह क्या किया और आज रात यहाँ आने के बारे में भी बताया है।

ई.जे.: (चिल्लाते हुए) खैर, एरिक, यहाँ आने से पहले तो मैं बिल्कुल ठीक महसूस कर रहा था!

एरिक: आपको ऐसा क्यों लगता है कि आप अभी ठीक महसूस नहीं कर रहे हैं? क्योंकि -

ई.जे.: क्योंकि—

एरिक: क्या ठीक है का मतलब यह है, न कि वह? ठीक है का मतलब क्या होता है?

ई.जे.: इसका मतलब है सब ठीक है।

एरिक: ठीक है, इसका मतलब सब कुछ है। आप अभी भी अभ्यास नहीं कर रहे हैं। आप टालमटोल कर रहे हैं, टालमटोल कर रहे हैं, टालमटोल कर रहे

हैं, टालमटोल कर रहे हैं। आप जानते हैं कि आप 'मौजूद' कैसे होते हैं? आप यह सोचते हैं, "मैं अभी कैसा महसूस कर रहा हूँ और क्या मैं अपनी वर्तमान स्थिति के अनुसार कार्य कर पा रहा हूँ? यदि नहीं, तो क्यों नहीं और मैं उस स्थिति तक पहुँचने के लिए क्या कर सकता हूँ?"

ई.जे.: मेरे हाथ कांप रहे हैं।

एरिक: तुमने अपना चश्मा उतार दिया। तुम यही कहते रहते हो कि तुम्हें दिखाई नहीं देता और फिर तुम अपना चश्मा उतार देते हो ताकि तुम्हें दिखाई न दे।

ई.जे.: (हंसते हुए)

एरिक: क्या इससे आपकी सुरक्षा होती है?

ई.जे.: क्या तुम तब तक इंतज़ार करोगे जब तक मैं अपनी आँखें पोंछना खत्म न कर लूँ, ठीक है?

ई.जे. अपना चश्मा पहनती है और दर्शकों की ओर देखती है।

एरिक: आपको कैसा लग रहा है?

ई.जे.: घबराया हुआ।

एरिक: ठीक है। चलिए देखते हैं।

ई.जे.: मुझे नहीं पता कि क्या करना है!

एरिक: मान लो।

ई.जे. मैंने अभी-अभी किया!

एरिक: आपको किस बात की घबराहट हो रही है?

ई.जे.: मेरे हाथ कांप रहे हैं। (वह उन्हें अपनी गोद में रख लेती है।)

एरिक: चलो इसे देखते हैं। इसे साझा करते हैं। अगर तुम छिपना चाहते हो तो तुम कैसे जी सकते हो? तुम अभी ज़मीन की तरफ देख रहे हो। अब जबकि तुमने चश्मा लगा लिया है और देख सकते हो, फिर भी तुम देखना नहीं चाहते। जानते हो क्यों? क्योंकि तुम प्रतिक्रिया को महसूस करने की ज़िम्मेदारी से बचना चाहते हो। प्रतिक्रिया का सामना करो।

ई.जे.: आपका मतलब लोगों की उन निगाहों से है जो मुझे मिल रही हैं?

एरिक: और लोगों की भागीदारी, पल-पल के बदलाव और बाकी सब कुछ।

ई.जे.: सब कुछ…और मैं वही कहूंगा जो मुझे उनसे निकलता हुआ दिख रहा है, ठीक है?

एरिक: बस मौजूद रहो। जो महसूस करो, उसे महसूस करो, उसे व्यक्त करो, उसे अनुभव करो, उसे स्वीकार करो।

ई.जे.: (रोने लगती है) मैं मोर्टी को देख रही हूँ और मुझे रोने का मन कर रहा है।

एरिक: आपको ये सब हमें समझाने की ज़िम्मेदारी क्यों महसूस होती है? अगर रोने का मन करे तो रो लो! मॉर्टी को देखकर रो लो! मुझे मत बताओ। ये असलियत नहीं है।

ई.जे.: (और ज़ोर से रोने लगती है)

एरिक: अब तुम क्यों रो रही हो, क्योंकि मैं तुम पर चिल्ला रहा हूँ?

ई.जे.: नहीं। नहीं, ऐसा इसलिए नहीं है क्योंकि तुम मुझ पर चिल्ला रहे हो।

एरिक: यह क्या है?

ई.जे.: (सिसकते हुए कुछ अस्पष्ट बातें कहती है)

एरिक: ठीक है। इसे अपना रास्ता खुद तय करने दो। चुप मत रहो। यह असलियत नहीं है। इसे अपना रास्ता खुद तय करने दो, शायद इससे कुछ और जन्म ले ले। इसे रोको मत। इसे होने दो। इसे अपना रास्ता खुद तय करने दो।

ई.जे.: (और भी ज़ोर से सिसकते हुए और लंबे समय तक कराहते हुए)

एरिक: सच कहूँ तो, मुझे तुम पर विश्वास नहीं है। तुम वो सब कुछ कर रही हो जो मैं तुमसे करने को नहीं कह रहा हूँ। तुम्हारी लगभग सारी शत्रुता, बचाव की भावना और रोना-धोना, ये सब तुम्हारी अपनी ही वजह से है, तुम खुद ही इसे होने के लिए उकसाती हो।

ई.जे.: ओह, धत् तेरे की, एरिक! आज रात जब मैं उस दरवाजे से अंदर आया तो मुझे कितना अच्छा लगा!

एरिक: ज़रा रुकिए, ज़रा रुकिए। पहले समझ लीजिए कि "मुझे बहुत अच्छा लगा" से आपका क्या मतलब है। क्या आपका मतलब है कि अब आपको बहुत बुरा लग रहा है?

ई.जे.: (सिसकते हुए) खैर, मुझे सच में बहुत घबराहट हो रही है।

एरिक: किसके विपरीत?…मेरी बात सुनो।

ई.जे.: मैं हूँ, एरिक!

एरिक: आपको बचाव करने की क्या ज़रूरत महसूस हो रही है? मैं आप पर हमला नहीं कर रहा हूँ। मैं आपकी मदद करने की कोशिश कर रहा हूँ।

ई.जे.: मुझे पता है तुम हो।

एरिक: क्या आपको इस पर विश्वास है?

ई.जे.: हां, मैं करता हूँ।

एरिक: ठीक है, मान लिया। मुझे लगता है कि आप अस्तित्व से ऊपर के स्तर पर कार्य करते हैं। अस्तित्व से परे। यह सामाजिक दायित्व का स्तर है। मुझे लगता है कि आप सामाजिक दायित्व से बहुत प्रभावित हैं। इसलिए, जब लोगों की उपस्थिति और देखने और देखे जाने के दायित्व से सामाजिक दायित्व बढ़ जाता है, तो आप कुछ करने की आवश्यकता महसूस करते हैं। और जब वह दायित्व पूरा नहीं होता, तो आप केवल रो सकते हैं, परेशान, निराश और चिंतित महसूस कर सकते हैं। और यह केवल एक ही तरीके से व्यक्त होता है - जैसा आपने आज रात देखा। लेकिन आपकी अभिव्यक्ति शुद्ध नहीं है। यह निराशा से उत्पन्न होती है और निराश होकर उसे व्यक्त करने के बजाय, आप रोने और चिल्लाने लगते हैं क्योंकि इससे तनाव, उस समय की चिंता कम हो जाती है। यह आपके भ्रम को दूर करता है और एक ऐसे तत्व को पूरा करता है जो आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण है: सामाजिक दायित्व को निभाना। आप इतने लंबे समय से वही करते आ रहे हैं जो आपको लगता है कि लोग आपसे अपेक्षा करते हैं कि आप स्वयं से क्या अपेक्षा करते हैं या उसे कैसे प्राप्त करें, यह आप स्वयं ही नहीं जानते। जब सामाजिक दायित्व एक बड़ा प्रश्नचिह्न बन जाता है, जैसा कि इस अभ्यास में आपके साथ है, तो आप उस स्तर पर कार्य करते हैं जो आपको रोचक-नाटकीय रूप से आकर्षक लगता है। आप जीवन के उस स्तर पर कार्य करते हैं जो आपको उस भोग-विलास को रोकने और ई.जे. के घटकों को जानने से अधिक सुरक्षित लगता है। मैंने आपको बार-बार एक बहुत ही महत्वपूर्ण कारण से टोका: मैं चाहता था कि आप शुरू से ही जान

लें कि आप क्या करते हैं और क्या नहीं करते हैं ताकि आप यह जान सकें कि आप क्या महसूस करते हैं, आप कौन हैं और वर्तमान में क्या हो रहा है। हर बार जब मैंने आपको टोका, तो आपने एक ही तरह से प्रतिक्रिया दी - रोना या बचाव में चिल्लाना, बजाय इसके कि आप वास्तव में खुद को आहत, खुलकर भ्रमित, भयभीत, असहाय, जो भी हो, होने दें और उन आवेगों को पल-पल व्यक्त होने दें। क्या आप समझते हैं कि मेरा 'होना' से क्या तात्पर्य है?

ई.जे.: अब मुझे पता है।

एरिक: ठीक है। 'होना' का अर्थ है, "मैं यहाँ बैठा हूँ, कमरे में चारों ओर देख रहा हूँ। मुझे उबाऊ और नीरस महसूस हो रहा है और यह ठीक है। मैंने अपने पैर मोड़ रखे हैं। मुझे थोड़ा आत्म-सचेत महसूस होने लगा है। ये सभी लोग मुझे देख रहे हैं।"

ई.जे.: आपका मतलब है कि अस्तित्व चेतना की धारा की तरह है?

एरिक: ऐसा हो सकता है। जो भी है, वो हो सकता है। मैं बस इसे ज़ोर से बोलकर दिखा रहा हूँ, लेकिन आपको इसे ज़ोर से बोलने की ज़रूरत नहीं है। आपको अपना मुँह खोलने की ज़रूरत नहीं है, जब तक कि आपको ऐसा करने की तीव्र इच्छा न हो। (प्रदर्शन जारी रखते हुए) “मुझे अपनी गर्दन में थोड़ा तनाव महसूस हो रहा है। अरे, तनाव! मुझे पता है तुम यहाँ हो। सब लोग मुझे उम्मीद भरी नज़रों से देख रहे हैं और मुझे लग रहा है कि मुझे कुछ करना चाहिए। मेरे पेट में एक अजीब सी बेचैनी हो रही है जो मुझे जल्दी कुछ करने के लिए कह रही है।

लेकिन मुझे कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है।” यही है अस्तित्व।
जो भी है, सो है। ठीक है, आपको कैसा लग रहा है?

ई.जे.: उलझन में। पूरी तरह से उलझन में।

एरिक: अच्छा। मुझे समझ आ गया।

ई.जे.: उलझन में होने में क्या अच्छा है? अभी मेरी जो हालत है, उसमें मैं किसी भी स्क्रिप्ट की तीन लाइनें भी नहीं बोल सकता।

एरिक: कोई बात नहीं। अभी के लिए तो ठीक है। लेकिन वाद्य यंत्रों के मामले में आप अभी पहले से कहीं बेहतर स्थिति में हैं, जब आप पहली बार मंच पर आए थे।

ई.जे.: इसका क्या मतलब है?

एरिक: ठीक है, ई.जे., मैं थोड़ा अनुमान लगा रहा हूँ और मान लेता हूँ कि अगर मंच पर आते ही मैंने तुम्हें कुछ पढ़ने के लिए दिया होता, तो तुम उसे अच्छे से पढ़ लेते। लेकिन यह कोई पढ़ने की क्लास नहीं है। मुझे पूरा यकीन है कि मैं तुम्हारी हर हरकत, हर आवाज़, हर भाव को पहले से ही भाँप लेता। लेकिन अगर तुम अपने अंदर की मौजूदा भावना को उस पाठ में भी उतार दो, तो मुझे पूरा यकीन है कि मैं तुम्हारे अगले कदम का अंदाज़ा भी नहीं लगा पाऊँगा।

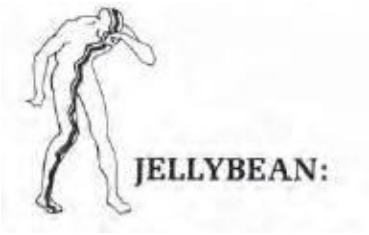
जॉन: हाँ, लेकिन एरिक, अगर वह अपने वर्तमान जीवन को ही चुनती है और भौतिक दायित्व के तहत उसे आत्मविश्वासी, शायद सुरक्षित, शालीन और एक आदर्श मेजबान बनना होता है, तो क्या मौजूदा जीवन भौतिकता के लिए अनुपयुक्त नहीं होगा?

एरिक: बिल्कुल। लेकिन यहीं से शुरुआत होती है। इसका मतलब यह नहीं है कि वह जिस तरह का जीवन जी रही है, वह भौतिक जगत के लिए सही है, लेकिन इस भ्रम की स्थिति से वह एक ऐसा विकल्प चुन सकती है जो वास्तविकता को इस तरह से प्रभावित करे कि वह भौतिक जगत के लिए वैसा महसूस करे जैसा वह महसूस करना चाहती है। यह भ्रम, यह चिंता जो वह महसूस कर रही है, वर्तमान की मूलभूत वास्तविकता है। इसे एक अलग तरह की वर्तमान वास्तविकता में बदला जा सकता है, जबकि जिस स्थिति को वह मान रही है वह एक अप्रभावित स्थिति है।

ई.जे.: ओह! तो यह तो बस तैयारी है? आरंभ?

एरिक: बिल्कुल सही। अभिनय में लगभग पूरी तरह से तैयारी ही शामिल होती है, क्योंकि अगर आप अभिनय करने के लिए तैयार और सजग हैं, तो आप अभिनय कर सकते हैं।

अभ्यास आलोचना



अभिनय करने से पहले अस्तित्व में आना आवश्यक है

आपने अभी जिस 'होने' के अभ्यास के बारे में पढ़ा है, चाहे अभिनेता इसे अकेले करे या समूह में, हर बार यह अलग होता है क्योंकि प्रत्येक अभिनेता की वास्तविक अवस्था और 'होने' से बचने के लिए वह जो कुछ भी करता है, वह अद्वितीय होता है। जैसा कि ई.जे. और मैंने दिखाया है, इस अभ्यास की सफलता शिक्षक या निर्देशक के कौशल और अनुभव पर निर्भर करती है। 'होने' का अभ्यास उस शिक्षक या निर्देशक के हाथों में दिमाग को नियंत्रित करने वाला हथियार बन सकता है जो इस कार्य को पूरी तरह से नहीं समझता और जिसने स्वयं इसका अनुभव नहीं किया है। मैं ई.जे. को प्रभावित करने, उसके व्यवहार पर संदेह करने और उसे कुछ क्षेत्रों में निर्देशित करने की जिम्मेदारी लेता हूँ क्योंकि पंद्रह वर्षों के शिक्षण अनुभव के बाद, मैं रचनात्मक हेरफेर और विनाशकारी हेरफेर के बीच अंतर कर सकता हूँ। शिक्षक के इरादे और उसे क्या कहना है और कब

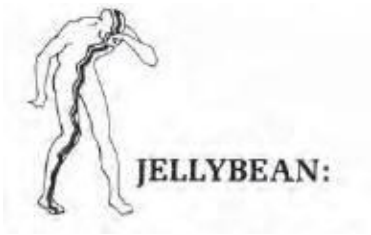
कहना है, यह जानने की उसकी समझ महत्वपूर्ण कारक हैं और यही सब कुछ तय करते हैं।
अभिनय कला असल में अस्तित्व की कला है और इस अस्तित्व की अवस्था को प्राप्त करने में आपकी मदद करने के लिए कई तकनीकें और सैकड़ों अभ्यास मौजूद हैं। हमें उम्मीद है कि आने वाले अध्यायों में आप इन अभ्यासों को सीखकर उनका उपयोग कर सकेंगे और इन्हें अपने अभिनय में शामिल कर सकेंगे। यह रातोंरात नहीं होता। आपको प्रतिदिन अभ्यास करना होगा। आपको एक ऐसी प्रणाली खोजनी होगी जो आपके लिए कारगर हो। यह प्रयोग करने, आसपास देखने, अलग-अलग शिक्षकों से सीखने और तकनीकों को स्वयं आजमाने से ही संभव है।
अधिकांश अभिनेता दूसरे अभिनेताओं की नकल करके अभिनय सीखते हैं। पंद्रह-बीस साल तक स्क्रीन या स्टेज पर अभिनेताओं को देखते-देखते, आपके मन में हाव-भाव और अभिनय करने के तरीकों का एक पूरा भंडार अचेतन रूप से विकसित हो जाता है। हम आमतौर पर उन्हीं की नकल करते हैं जिनकी हम प्रशंसा करते हैं, लेकिन इस तरह की नकल अभिनेताओं के लिए खतरनाक होती है, क्योंकि अंततः आप दूसरे अभिनेताओं से सीखी हुई चीजों को बाहरी रूप से करने लगते हैं और ये नकलें आपको यह जानने से रोकती हैं कि आप कौन हैं और आप क्या योगदान दे सकते हैं। आप उतने ही अद्वितीय हैं जितने आपके उंगलियों के निशान और यही आपकी विशिष्टता है जो आपका योगदान है। आप न केवल अपने आप में सबसे अच्छी चीज हैं, बल्कि आप ही अपने आप में एकमात्र चीज हैं।
दुर्भाग्य से, अभिनेताओं और अभिनेत्रियों के बीच कड़ी मेहनत के प्रति एक नकारात्मक धारणा बनी हुई है। कई लोग इस भ्रम में जी रहे हैं कि वे अपनी कला को जाने बिना भी केवल अपनी प्रतिभा के दम

पर सफल हो सकते हैं - यह रंगमंच में अमर होने का भ्रम है। कुछ अन्य मानते हैं कि कला का अध्ययन करने से उनकी प्रतिभा "स्वाभाविक प्रवृत्ति" में बाधा डालकर उसे बिगाड़ देगी। कुछ लोग मंच पर जाने से पहले खरगोश के पैर बनाने, ड्रेसिंग रूम में कभी सीटी न बजाने, विटामिन बी-12 के इंजेक्शन, शहद और गर्म नींबू के रस, उत्तेजक दवाओं और गांजे जैसे नुस्खों पर निर्भर रहते हैं। इनमें से कुछ चीजें आपको अच्छा महसूस करा सकती हैं, लेकिन इनमें से कोई भी अभिनय में आपकी मदद नहीं करती।
एक अभिनेता को कहीं न कहीं एक रुख अपनाना ही पड़ता है। उसे यह तय करना होता है कि वह रचनात्मकता के किस स्तर पर काम करना चाहता है और फिर जरूरत पड़ने पर सफलता की कीमत पर भी, उपहास का सामना करते हुए, अपना समय उस पर लगाना होता है। उसे एक कला को खोजना और उसका अभ्यास करना होता है, जब तक कि वह उसकी आदत न बन जाए, और वह भी एक बहुत ही भरोसेमंद आदत। इनमें से अधिकांश अभ्यास अभिनय चिकित्सा के लिए महत्वपूर्ण तकनीक बन गए हैं। अभिनय संबंधी समस्याएं अक्सर जीवन की समस्याएं होती हैं। यदि आपको मंच के बाहर अपने किसी पहलू को प्रकट करने में कठिनाई होती है, तो मंच पर उसे प्रकट करने में आपको और भी अधिक कठिनाई होगी। अक्सर, अभिनेता के जीवन में कुछ बदलाव किए बिना अभिनय संबंधी समस्या का समाधान नहीं हो सकता।
अभिनय के पेशे में आने वाले लोग समाज की तमाम वर्जनाओं, माता- पिता, स्कूलों और चर्चों द्वारा बनाए गए नियमों से जकड़े हुए होते हैं। ये सभी प्रतिबंध अस्तित्व के ही विरोधी हैं: “बच्चों को देखा जाना चाहिए, उनकी बात नहीं सुनी जानी चाहिए…जवाब मत दो…दिन में सपने देखना बंद करो, समय बर्बाद कर रहे हो…अच्छे बनो…मर्द रोते नहीं…अच्छी लड़कियाँ ऐसा नहीं करतीं…” और ऐसे

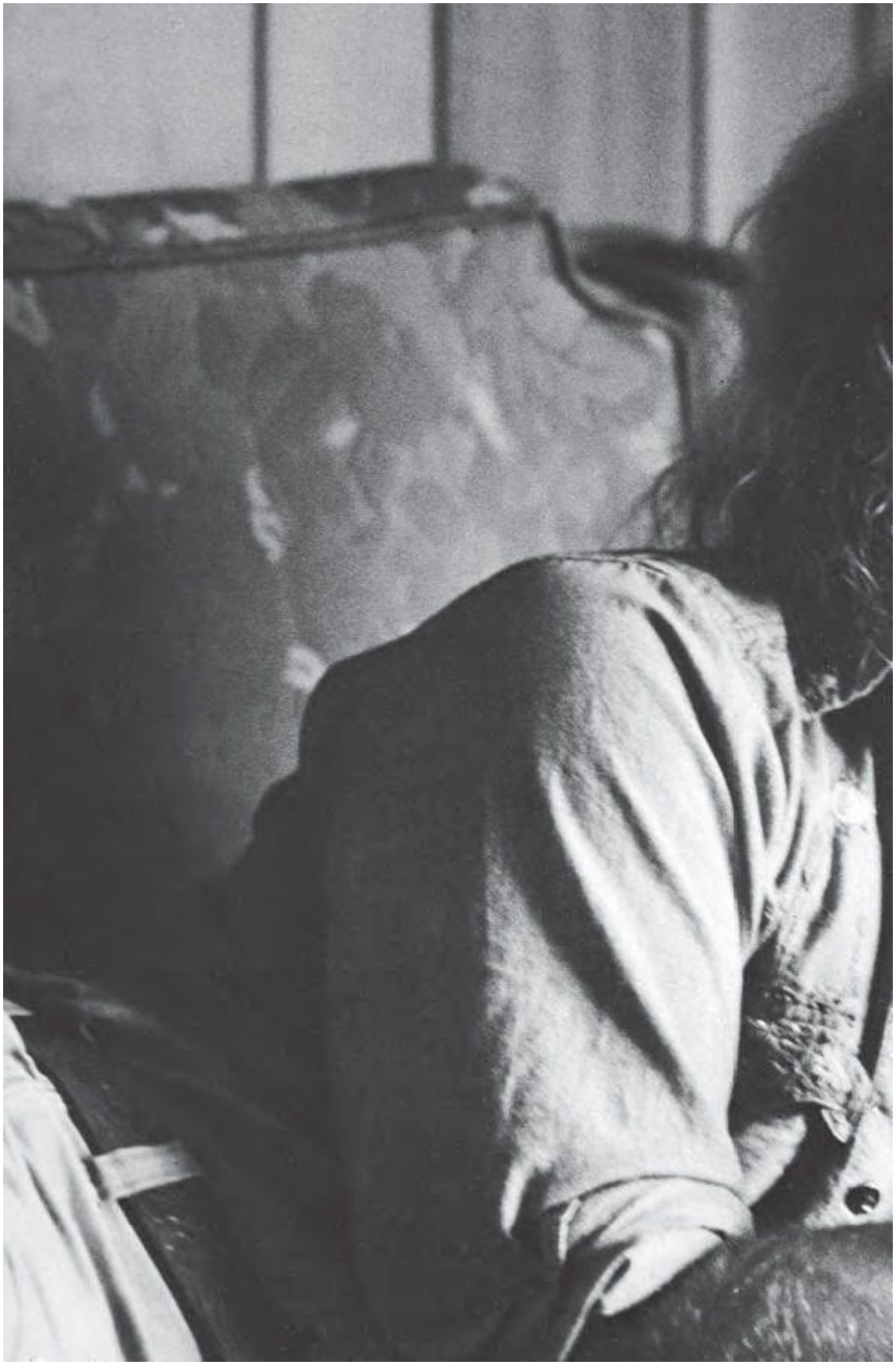
हैं। मैं बता सकता हूँ कि कोई अभिनेता दस सेकंड में ही अपनी क्षमता का प्रदर्शन कर रहा है या नहीं, जैसे ही वह अपनी जगह से उठता है। इसमें या तो चल रही घटनाओं को शामिल किया जाता है या उन्हें दबा दिया जाता है, या तो जीवन की उपस्थिति दिखाई देती है या जीवन की अनुपस्थिति। अधिकांश कलाकार शुरुआत से ही मुश्किल में पड़ जाते हैं। अस्तित्व की पूरी अवधारणा—कार्य करने से पहले अस्तित्व—अभिनय करने से पहले अस्तित्व—आप जो कुछ भी महसूस करते हैं, उसे स्वीकार करने, समझने और व्यक्त करने पर आधारित है।
अधिकांश लोग भावनाओं को नकारात्मक या सकारात्मक मानते हैं। वे "अच्छी" या "बुरी" भावनाओं, "बुरी" और "अच्छी" भावनाओं पर मूल्य निर्धारण करते हैं। लेकिन मेरा मानना है कि आप जो महसूस करते हैं उसमें कुछ भी नकारात्मक या सकारात्मक नहीं होता। जैसा कि हम अक्सर कक्षा में कहते हैं, "सब कुछ एक संख्या छह है।" मैंने मनमाने ढंग से संख्या छह चुनी; यह संख्या आठ भी हो सकती थी। किसी भी संख्या को चुनने का उद्देश्य यह कहना है कि सभी भावनाओं का समान महत्व है और किसी भी भावनात्मक प्रतिक्रिया का भावनात्मक महत्व पिछली प्रतिक्रिया से अधिक नहीं है। ऑडिशन में अधिकांश अभिनेता अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए अत्यधिक संवेदनशील विषय चुनते हैं। बहुत कम अभिनेता सरल दृश्यों का चुनाव करते हैं। इसका कारण यह गलत धारणा है कि तीव्र भावनाएँ अधिक महत्वपूर्ण होती हैं। मैं एक संवेदनशील, संवेदनशील और अत्यधिक अस्थिर इंसान हूँ। ये मेरी प्रतिभा के सकारात्मक पहलू हैं। वही चीजें जो मुझे संवेदनशील, संवेदनशील और अस्थिर बनाती हैं, वही मुझे असुरक्षित, चिंतित, उदास, तनावग्रस्त और शत्रुतापूर्ण भी बनाती हैं। वही तत्व जो मुझे सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं, वही

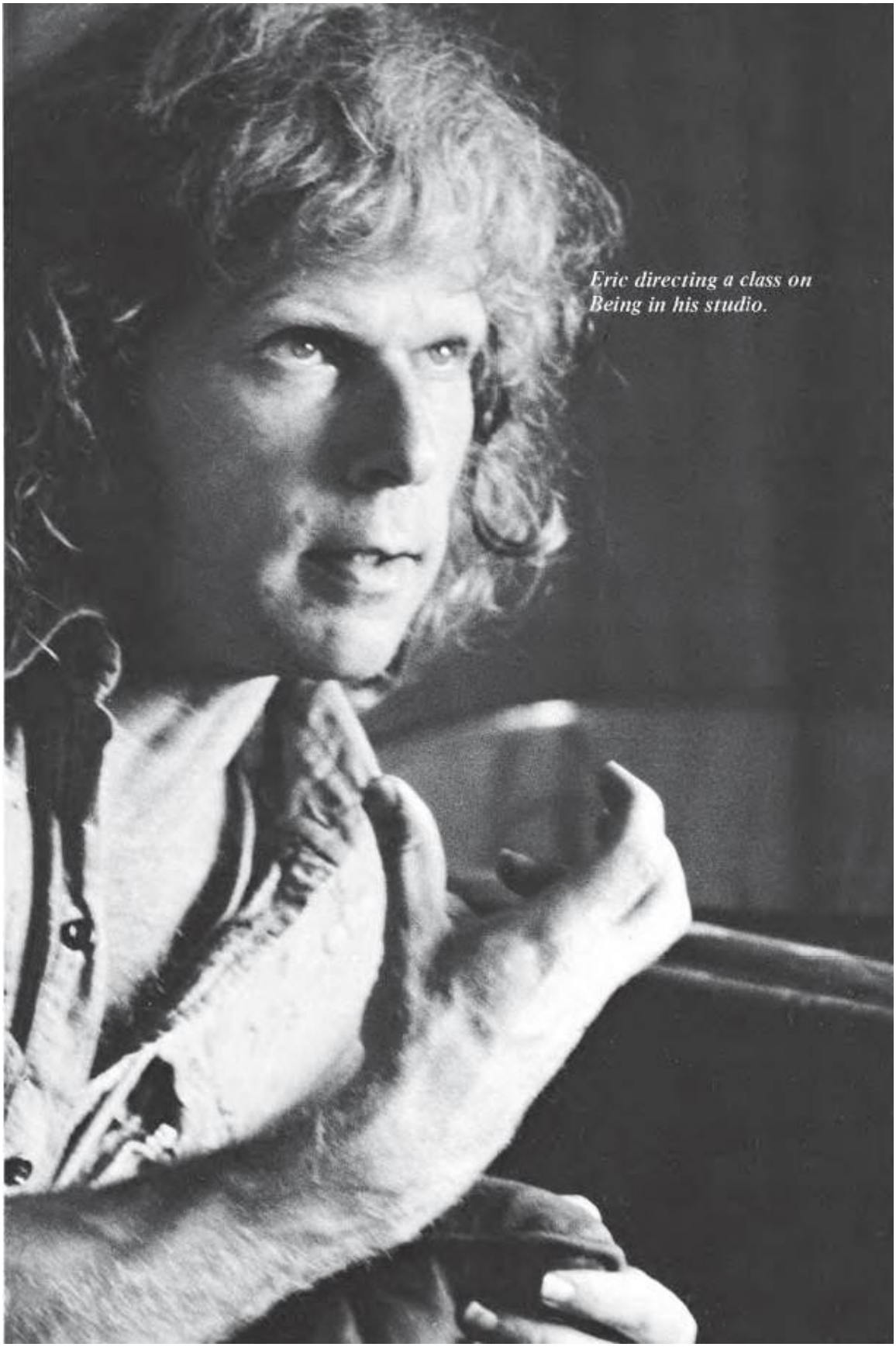
मुझे नकारात्मक रूप से भी प्रभावित करते हैं। तो मैं निर्माता के कार्यालय में जाता हूँ। वह एक फिल्म के लिए कास्टिंग कर रहे हैं। क्या मैं उससे कहूँ, “मैं एक संवेदनशील, नाजुक और अस्थिर स्वभाव की इंसान हूँ, लेकिन मैं उदास, असुरक्षित और चिंतित भी हूँ”? नहीं, मैं उससे ऐसा नहीं कह सकती। मैं नहीं चाहती कि वह मेरी उदासी और डर को देखे। इसलिए मैं इसे छुपाती हूँ। और जिस पल मैं कुछ छुपाती हूँ, कुछ दबाती हूँ, मैं सब कुछ छुपा लेती हूँ। और फिर मैं ठीक से काम नहीं कर पाती।
तो मैं क्या करता हूँ? मैं अंदर जाता हूँ, बैठ जाता हूँ और मौसम की तारीफ करने और घाटी से आने वाले ट्रैफिक की भीड़ के बारे में बताने के बजाय, प्रोड्यूसर मुझसे पूछता है, "आप कैसे हैं?" और मैं शायद कहता, "ठीक है... इस समय तो ठीक नहीं हूँ। थोड़ा तनाव महसूस कर रहा हूँ, क्योंकि मैंने काफी समय से काम नहीं किया है और मैं यह नौकरी पाना चाहता हूँ, लेकिन आपको यह बताने में भी डर लग रहा है क्योंकि आप सोच सकते हैं कि मैं इतना असुरक्षित हूँ कि यह काम नहीं कर पाऊँगा, भले ही आप मुझे काम पर रख लें। लेकिन असल में आपको यह दिखाने के लिए कि मैं कौन हूँ, ताकि आप मेरी प्रतिभा देख सकें, मुझे अपनी मौजूदा स्थिति से शुरुआत करनी होगी।"
इस दृष्टिकोण को अपनाकर आप अपने संभावित नियोक्ताओं में से पचास प्रतिशत को नाराज़ कर सकते हैं। लेकिन बाकी पचास प्रतिशत, यानी सत्य के प्रेमी, आपको जवाब देंगे क्योंकि आमतौर पर बनावटी लगने वाले साक्षात्कार में भी आप एक सार्थक क्षण का सृजन कर देंगे। इस अर्थ में, अपंग ही वास्तव में लंबी दूरी के धावक हो सकते हैं। यदि आप अपनी सीमाओं को उजागर करते हैं और लोगों को उन्हें देखने देते हैं, तो आपके पास छिपाने के लिए कुछ नहीं रह

जाता। आप वास्तविकता के स्तर पर कार्य कर रहे हैं और वास्तविकता के स्तर से ही आप रचनात्मक हो सकते हैं। बनावटी बकवास के स्तर से आप कुछ भी सृजित नहीं कर सकते। एक बार जब आप अपनी अस्तित्व की स्थिति स्थापित कर लेते हैं और जो है उसके अनुसार कार्य करने लगते हैं, तो आप लेखक के इरादे और विषय वस्तु की बाध्यताओं से निपटने के लिए तैयार हो जाते हैं। आप एक ऐसा विकल्प खोजेंगे और उसे अपनाएंगे जो आपको उस जीवन की स्थिति तक ले जाएगा जिसकी विषय वस्तु मांग करती है। दूसरे शब्दों में, आप अपनी वर्तमान अस्तित्व की स्थिति से उस अस्तित्व की स्थिति तक पहुँच जाते हैं जो विषय वस्तु द्वारा अपेक्षित है।



यदि आप एक खाली ब्लैकबोर्ड से शुरुआत करते हैं, तो आप उस पर कुछ भी लिख सकते हैं।





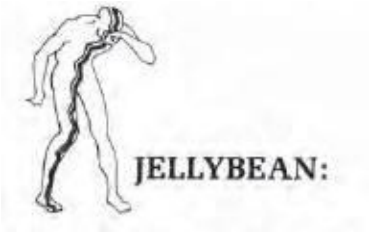
Eric directing a class on Being in his studio.

[illegible] on [illegible] on, 1970: [illegible] on [illegible]

[illegible] [illegible] on on [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] on on [illegible] on on [illegible] on [illegible] [illegible] [illegible] on [illegible] [illegible] on [illegible] on [illegible] on [illegible] [illegible] [illegible] on on on [illegible] on [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] on [illegible] on on [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] on [illegible] [illegible] [illegible] on [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] on [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

तीन विकल्प वाली अभिनेत्री? तुम्हारा जीवन अनुभवों से भरा है! तुम्हारे पास विकल्पों की भरमार है!”
मुझे अपने भीतर से पूरा यकीन था कि इस तरह के प्रशिक्षण में मुझे वो कमी पूरी हो जाएगी जो अब तक सुलझी नहीं थी। और मुझे वो मिल भी गई। और बहुत जल्द। मुझे खुद से जुड़ाव महसूस होने लगा। वो सारी निजी भावनाएँ और कल्पनाएँ जो मेरे काम से दूर थीं, अचानक उमड़ने लगीं। जिन कुछ विकल्पों का मैं बार-बार इस्तेमाल कर रही थी, वे चमत्कारिक रूप से कई गुना बढ़ गए – अनगिनत विकल्पों में तब्दील हो गए। जो तकनीकें मैंने पहले सीखी थीं – तात्कालिक रचना, इंद्रिय स्मृति, वैयक्तिकरण, भावात्मक स्मृति
– उन्हें और भी विशिष्ट और व्यक्तिगत बना दिया गया ताकि मैं वास्तव में उन पर भरोसा करके अपने काम को नई ऊर्जा दे सकूँ, और विरोधाभासी रूप से, मैं जितनी अधिक कुशल होती गई, उतनी ही कम मेरी कुशलता दिखाई देने लगी, जो एरिक के अक्सर कहे गए इस कथन को सिद्ध करता है, "कला स्वयं को मिटाने के लिए ही बनी है।"

दृश्य कार्य के संबंध में होना



आपकी प्रतिभा अवचेतन मन में निवास करती है।

दृश्य: एरिक मॉरिस एक्टर वर्कशॉप में प्रोफेशनल क्लास। कॉनी और डैनी ने अभी-अभी एक सीन खत्म किया है। उन्होंने अपने काम का मकसद समझा दिया है और अब वे समीक्षा का इंतज़ार कर रहे हैं। कॉनी चालीस साल की उम्र की एक अनुभवी अभिनेत्री हैं, जो आज रात क्लास में अपना पहला सीन कर रही हैं। डैनी एक आकर्षक युवा अभिनेता हैं, जो ढाई साल से इस क्लास में पढ़ रहे हैं। इस समय वे परेशान और अपने काम से असंतुष्ट हैं।
एरिक: कॉनी, तुम्हें कैसा लग रहा है?

कोनी: मैं ठीक महसूस कर रही हूँ।

एरिक: डैनी, तुम्हें कैसा लग रहा है?

डैनी: हे भगवान, एरिक, मुझे कब्ज महसूस हो रहा है।

एरिक: कोई बात नहीं। (थिएटर में बैठे छात्रों की ओर मुड़ते हुए) ठीक है, आप में से कोई क्या कहना चाहेगा?

(अभिनेताओं की टिप्पणियाँ लगभग आधे घंटे तक चलीं। अधिकतर टिप्पणियाँ सहायक और आलोचनात्मक रूप से रचनात्मक थीं। प्रत्येक अभिनेता का विकास आंशिक रूप से कार्य प्रक्रिया को समझने और व्यक्त करने की उसकी क्षमता पर निर्भर करता है।)
जॉन: खैर, पहला सीन काफी अच्छा था। मतलब, आप जानते हैं, स्टेज पर जाकर पहला सीन करना आसान नहीं होता। मैं अब कॉनी की बात कर रहा हूँ। एरिक, मुझे उसके काम के बारे में जो सबसे ज़्यादा महसूस हुआ, वो ये था कि वो बहुत ही सामान्य था। (क्लास के प्रोटोकॉल के अनुसार, एक्टर से एरिक के ज़रिए ही बात करनी चाहिए। सीधी आलोचना अक्सर दोतरफ़ा बातचीत को जन्म देती है, जिससे बचाव की भावना पैदा हो सकती है और फिर बात अधूरी रह जाती है।) उसने कहा कि उसने अपनी बहन के किरदार को "व्यक्तिगत" बना दिया, लेकिन मुझे ऐसा नहीं लगा। उसने इसके लिए क्या मेहनत की? उसने कहा कि उसका डैनी को बहकाने का "इरादा" था, लेकिन जहाँ तक मैं समझ पाया, वो इतनी आत्ममग्न थी कि उसे देख भी नहीं पा रही थी। मुझे उन दोनों के बीच कोई रिश्ता नज़र नहीं आया। और उसके डायलॉग्स—उह—सिर्फ़ डायलॉग्स लग रहे थे, बातचीत नहीं। जहाँ तक डैनी की बात है, मुझे उसका काफ़ी काम पसंद आया। मुझे लगता है कि डैनी में खुद के लिए मुसीबत खड़ी करने की आदत है। वो जो कर रहा है उस पर टिप्पणी करता रहता है, उसे होने नहीं देता। वो खुद पर बहुत ज़्यादा सख्त है। लेकिन मुझे यह कहना होगा कि जब भी वह यहां कोई सीन करता है, तो मुझे उसमें डैनी की झलक पहले से कहीं ज्यादा दिखाई देती है।

सवाना: मैं कॉनी के बारे में जॉन से पूरी तरह सहमत नहीं हूँ। मेरा मतलब है, हे भगवान, मैंने उसमें कितनी अद्भुत संवेदनशीलता देखी। मैं नहीं चाहती कि कॉनी आज रात यहाँ से यह जाने बिना जाए

कि मैं उसे कितना खास मानती हूँ। मैंने उसकी ज़रूरत और अकेलेपन के ऐसे पल देखे – और उसने मुझे सच में छू लिया। मैं जॉन से सहमत हूँ कि उसे खास तौर पर विकल्पों के साथ काम करना सीखना होगा, लेकिन हमें काम में कॉनी को और देखना चाहिए। कॉनी, तुम खूबसूरत हो। और डैनी, भगवान के लिए, क्या तुम खुद को अकेला छोड़ोगे? यह सब आत्म-निंदा। मेरा मतलब है, मैं इससे सच में थक गई हूँ। तुम्हें अब ऐसा करने की ज़रूरत नहीं है, डैनी। सब कुछ ठीक है…

(लगभग चौदह अन्य लोगों ने टिप्पणी की, और फिर एरिक ने अपनी आलोचना प्रस्तुत की।)
एरिक: कॉनी, इस दृश्य को देखकर मैं तुम्हारे काम करने का तरीका अच्छी तरह समझ गया हूँ। मुझे पता है यह कहना थोड़ा घमंड भरा लग सकता है। मैंने तुम्हारा सारा काम तो नहीं देखा, लेकिन मैं तुम्हारे काम करने का तरीका जानता हूँ। तुम्हें अपने काम में इतनी महारत हासिल करने में 'X' साल लगे होंगे। क्या यह सच नहीं है? क्या तुम इसे स्वीकार करोगी?

कोनी: हां, मैंने बहुत काम किया है।

एरिक: मैं समझ सकता हूँ। और यह बुरा काम नहीं है। अच्छा है। मेरा मतलब है, अगर कोई सड़क से चलकर आए और आपको वह दृश्य करते हुए देखे, तो वह यह नहीं कहेगा कि यह बुरा काम है। वह यह नहीं कहेगा कि वह लड़की अभिनय नहीं कर सकती। कोई भी समझदार व्यक्ति ऐसा नहीं कहेगा। यह बहुत अच्छा काम नहीं था, लेकिन निश्चित रूप से बुरा भी नहीं था। यह एक तरह के प्रशिक्षण और पृष्ठभूमि को दर्शाता है और निश्चित रूप से पेशेवर था। और उस स्तर तक पहुँचने

में 'X' साल लगे। तो अगर आप 'X' साल लेते हैं और कहते हैं, "ठीक है, मैं स्टैनिस्लावस्की, स्ट्रासबर्ग, उटा हेगन, एरिक मॉरिस, स्टेला एडलर, जो भी हो, सीखूँगा। मैं वह तकनीक सीखूँगा।" A बराबर B बराबर C बराबर D। यह सब एक निश्चित प्रक्रिया है, जहाँ तक यह एक भाषा है। लेकिन इसका किसी के लिए कोई मतलब नहीं है जब तक आपके पास इसे चित्रित करने के लिए एक कैनवास न हो। मैं यहाँ आकर कह सकता हूँ, "मैंने अभी-अभी मनुष्य द्वारा ज्ञात सबसे बेहतरीन तेल रंगों का आविष्कार किया है। किसी के पास ये रंग पहले कभी नहीं थे!" लेकिन आप उन्हें किस पर रखते हैं? आपके पास एक कैनवास होना चाहिए। कैनवास आप हैं। आपका कैनवास आपका अस्तित्व है। अगर आपने 'X' वर्षों में कुछ और किया होता, तो आज रात आप यहाँ अलग तरह से व्यवहार कर रहे होते। अगर आपका नब्बे प्रतिशत समय अस्तित्व में रहने और उसे सीखने में, यह जानने में लगे कि आप कौन हैं और आपको क्या प्रेरित करता है, और दस प्रतिशत समय आपकी "प्रणाली," आपकी तकनीक या जो भी आप इसे कहते हैं, उसमें लगे, तो यह एक उचित अनुपात होगा। अभिनय की कला एक मूर्ख को भी छह महीने में सिखाई जा सकती है। यह कठिन नहीं है। यह बहुत आसान है। यह बहुत तर्कसंगत है। जो कठिन है, जो बाधा डालता है, वह है अस्तित्व में आने वाली रुकावटें, जो आपके दायित्व हैं - नाट्य, सामाजिक और भावनात्मक। आपके सभी दायित्व आपके रास्ते में बाधा बनते हैं। इसीलिए हमारे पास 'मैं अनुमति देता हूँ', 'मैं स्वीकार करता हूँ', 'व्यक्तिगत सूची' और 'दोहरा प्रदर्शन' जैसे अभ्यास हैं। मुख्य बात अभिनय की समस्या नहीं है। यह जीवन की समस्या है। जो भावनाएं आप मंच पर महसूस नहीं कर सकते, वो आप यहां मंच पर भी महसूस नहीं कर सकते। आप मंच पर और मंच के जीवन में कोई अंतर नहीं कर सकते। आप आज रात यहां से यह सोचकर नहीं जा सकते कि आप अभिनय

की समस्या से जूझ रहे हैं। आप जीवन की समस्या से जूझ रहे हैं। मंच पर ऐसा कुछ भी नहीं है जो आप न कर सकें। आप गलत हो सकते हैं। आप कुछ हटकर भी कर सकते हैं, और यहां तक कि नाटक को बीच में ही छोड़ सकते हैं, जो मैं नहीं सुझा रहा हूं। लेकिन मैं किसी अभिनेता को उसके साहस, उसके जोखिम लेने की क्षमता के कारण नाटक छोड़ते हुए देखने के लिए थिएटर जाना पसंद करूंगा, बजाय इसके कि एक अनुमानित, नीरस, पारंपरिक प्रदर्शन देखूं। मैं टेनेसी विलियम्स का नाटक देखने जाऊं और दूसरे अंक में अचानक आर्थर मिलर का नाटक शुरू हो जाए, तो मुझे अच्छा लगेगा। यह देखने से बेहतर है कि हर कोई टेनेसी विलियम्स का नाटक कैसे करता है।

कॉनी, आप दृश्य करने के साथ-साथ किसी विकल्प के लिए काम नहीं करतीं, जैसा कि आप यहाँ करने की कोशिश कर रही थीं। किसी विकल्प के लिए काम करना एक प्रक्रिया है जिसमें आप इंद्रियों से जुड़े प्रश्न पूछती हैं, अपनी इंद्रियों को उत्तर देने देती हैं और उस प्रक्रिया में पूरी तरह से खुद को समर्पित कर देती हैं, भले ही इसके लिए दृश्य को छोड़ना पड़े, जब तक कि उस प्रक्रिया से किसी प्रकार का व्यवहारिक परिणाम न निकले। फिर यदि आपका व्यवहार दृश्य के लिए आपकी इच्छानुसार नहीं है, तो आप अपने विकल्प को समायोजित करती हैं या कोई दूसरा विकल्प खोजती हैं। आप हमेशा हर उस चीज़ को शामिल करती हैं जो हो रही होती है। अभिनय में अभिनय नहीं होता। जब आप अभिनय कर रही होती हैं, तो आप 'अस्तित्व' में नहीं होतीं। कॉनी, मुझे इस कुर्सी पर बैठे हुए जितना यकीन है, कि अगर आप इस तरह का काम करेंगी तो आपको वही मिलेगा जो आप चाहती हैं।

डैनी, मैं आपके द्वारा खुद के लिए मुसीबत खड़ी करने के बारे में की गई कई टिप्पणियों से सहमत हूँ। मैं देख सकता था कि आप परेशानी में थे। मैं देख सकता था कि मंच पर आपका बहुत सारा व्यवहार उन भावनाओं को व्यक्त न कर पाने की निराशा से उपजा था। अगर समस्याओं से जीवन निकलता है, तो समस्याएँ होना स्वाभाविक है। लेकिन मैं दुविधा में रहने की बात करना चाहता हूँ। आप अपनी भावनाओं और दृश्य में जो होना चाहिए, उसके बीच दुविधा में थे। आपने अपने भीतर चल रहे जीवन को आंशिक रूप से शामिल किया और इसी आंशिक समावेश के कारण मुझे आप दिलचस्प, कभी-कभी आकर्षक और अप्रत्याशित लगे। लेकिन अपनी सभी समस्याओं के सामने आत्मसमर्पण करने और शब्दों को पूरी तरह से उस जीवन से निकलने देने के बजाय, आप दृश्य के अपने विचार को पूरा न कर पाने की अपनी असमर्थता पर टिप्पणी करते रहे। आपने मौखिक रूप से टिप्पणी नहीं की, लेकिन मैं आपकी टिप्पणियों को देख सकता था। अगर आपने उन टिप्पणियों को नज़रअंदाज़ करने के बजाय स्वीकार कर लिया होता, तो वे चरित्र के जीवन में विलीन हो जातीं और चूंकि यह चरित्र वैसे भी समस्याओं और निराशाओं से भरा हुआ है, तो आपके लिए सब कुछ आसान हो जाता। दुविधा में रहने का मेरा यही अर्थ है।

आप कॉनी की तुलना में असलियत के ज़्यादा करीब थे। क्योंकि मैंने डैनी को ज़्यादा देखा और मैं इस बारे में एक बहुत ज़रूरी बात कहना चाहता हूँ। और वो ये है कि, जैसा कि मैंने कॉनी से कहा था, अगर आज रात कोई इस क्लास में आता और काम देखता, तो उसे आप और कॉनी के बीच ज़बरदस्त अंतर नज़र आता। वो सहज, सधी हुई और पूरी तरह से पेशेवर थी, जबकि आप अनियमित, समस्याओं से भरी हुई और दर्शकों से दूरी बनाकर कुछ हद तक असामाजिक थीं। उबड़-खाबड़।

आपका काम उबड़-खाबड़ था और उसका सहज, और मुझे यकीन है कि देखने वाला यही निष्कर्ष निकालता कि वो एक अभिनेत्री के रूप में अच्छा प्रदर्शन कर रही थी और आप नहीं। हम दिखावे के कारण चिकनी- चुपड़ी एक्टिंग को स्वीकार करना सीख गए हैं। हम टीवी, फिल्मों और स्टेज पर सधी हुई एक्टिंग देखते हैं और उसी की उम्मीद करने लगते हैं। लेकिन जब कोई अभिनेता स्वाभाविक और ईमानदारी से काम करता है, तो वो बिल्कुल भी सहज नहीं होता। वो कुछ हद तक "गैर-पेशेवर" भी लग सकता है - तकनीकी रूप से कमज़ोर, अनुशासनहीन, अप्रशिक्षित। जिस अस्तित्व की प्रणाली को पाने के लिए हम यहाँ संघर्ष कर रहे हैं, उसका अक्सर उपहास किया जाता है, क्योंकि यह दृष्टिकोण अपरंपरागत है। हालाँकि, जब आप पूरी तरह से अस्तित्व की अवस्था से कार्य करते हैं, तो "मेथड एक्टिंग" के सबसे कड़े आलोचक भी अचंभित रह जाते हैं, क्योंकि परिणाम बिल्कुल भी पारंपरिक नहीं होते। आप सचमुच मंच पर जीवन का सृजन कर रहे होते हैं और जीवन में लोग सहज नहीं होते। वे उतार-चढ़ाव भरे, अप्रत्याशित, आसानी से विचलित होने वाले और अपनी बात भूल जाने वाले होते हैं। यही वह वास्तविकता है जिसे हम अभिनेता मंच पर सृजित करना चाहते हैं।

जोआन की डायरी से, 1972: बाधा बनने से संघर्ष

बुधवार, 5 जुलाई…… आज रात मैंने एरिक की कक्षा में अपने नाटक का एक हिस्सा प्रस्तुत किया और उसके बाद मेरी अच्छी दोस्त एमिली, जो इसे देखने आई थी, ने कहा कि मैं बहुत ज़्यादा रोती हूँ और यह बिस्सी के किरदार के लिए ठीक नहीं है। मैंने कहा कि एरिक निर्देशन कर रहे हैं और इस समय उन्हें किरदार की कोई परवाह नहीं

है। वह चाहते हैं कि मैं बिस्सी के साथ अपने रिश्ते को समझूँ और उसे पूरी तरह से व्यक्त करूँ। एमिली ने जवाब दिया कि उसे लगता है कि मंच पर मेरे लगातार आँसू मेरे खुद पर बहुत ज़्यादा सख्ती बरतने का नतीजा हैं और उसे लगता है कि मेरा आत्म-दंड देने वाला रवैया एक बहाना है, क्योंकि यह मुझे अपनी भावनाओं की वास्तविकता को महसूस करने से रोकता है। उसने कहा कि मुझे जानबूझकर खुद के प्रति दयालु होने के लिए कदम उठाने चाहिए, जो मैं कर रही हूँ उस पर गर्व करना चाहिए और खुद को पूरी तरह से स्वीकार करना चाहिए क्योंकि "सब कुछ, सब कुछ है।"
कई बार एरिक ने मुझसे यही बात कही है कि मैं प्रदर्शन करते समय अपनी राय थोपती रहती हूँ और मेरा आंतरिक पूर्वाग्रह मुझे असलियत से दूर रखता है। एमिली एक नर्तकी है। उसकी कला हमसे अलग है, लेकिन उसकी बातें एरिक की बातों से बिल्कुल मेल खाती हैं। मैं इस आदत को बदलने के लिए दृढ़ संकल्पित हूँ…
शनिवार, 29 जुलाई... तीन हफ़्तों से एरिक एक फ़िल्म की शूटिंग के लिए बाहर थे। मैंने रिहर्सल से मिले इस खाली समय का इस्तेमाल अपनी नई आदत, यानी 'जीने' की आदत को अपनाने के लिए किया। मैं अपने नकारात्मक आत्म-विश्लेषण से छुटकारा पाना चाहती हूँ, उस संदिग्ध सहारे से जिस पर मैं पूरी ज़िंदगी टिकी रही हूँ। इसलिए इन तीन हफ़्तों में मैंने खुद को हर तरह के सुखों से नवाज़ा। मैंने एक स्टीरियो खरीदा। मैंने कुछ दोस्तों के साथ शैम्पेन और पीच पाई का आनंद लिया। मैंने प्यार किया। मैंने समुद्र तट पर अपनी बेटी के साथ मीठे पल बिताए। और हर बार जब मेरे अंदर की वो आवाज़ कहती, "तुम्हें समय बर्बाद नहीं करना चाहिए। तुम्हें और मेहनत करनी चाहिए। मूर्ख मत बनो। लालची मत बनो। तुम ऐसा क्यों

कर रही हो? तुमने ऐसा क्यों कहा?", तो मैंने जानबूझकर उसे चुप करा दिया और जीना जारी रखा...
मंगलवार, 1 अगस्त……आज मैंने अपने नाटक पर काम नहीं किया, लेकिन इसके लिए खुद को कोसने के बजाय मैं सोफे पर लेट गई और स्टीरियो की आवाज़ तेज़ कर दी। मेरे दिमाग में एरिक की आवाज़ गूंज रही थी, “अनुमति दो! इजाज़त दो! स्वीकार करो! शामिल करो!” संगीत की धुन पर। मुझे ज़ोर से हंसी आ गई। मैं रात करीब 10 बजे सो गई और सुबह 2:30 बजे अधूरे काम के एहसास के साथ उठी। उठी, दांत साफ किए, चाय बनाई और नाटक पर काम करना शुरू कर दिया…
बुधवार, 2 अगस्त… फिल्म की शूटिंग के लिए बाहर रहने के बाद एरिक के साथ पहली रिहर्सल। उन्होंने कहा कि उन्होंने मेरे काम में कुछ ऐसा देखा है जो उन्होंने पहले कभी नहीं देखा था - काम के प्रति उत्साह, आनंद और बिना किसी टिप्पणी के अभिनय। फिर मैंने उन्हें तीन हफ़्तों के 'गैर-निर्णय अभ्यास' के बारे में बताया और उन्होंने पुष्टि की कि इसका असर मेरे अभिनय पर पहले से ही दिखने लगा है। उन्होंने कहा कि मंच पर मेरा व्यवहार पहले से कहीं अधिक सहज और विविध है। रचनात्मकता का उत्साह भी अधिक है… विभिन्न अस्तित्व अवस्थाएँ

आप दुनिया में जिस तरह से काम करते हैं, उसी तरह से आप मंच पर भी काम करते हैं।

जब आप एक ऐसी अवस्था में पहुँच जाते हैं जहाँ आप पूरी तरह से मौजूद हैं, यानी इस पल में, यहाँ और अभी, अपने भीतर चल रही हर भावना सहित, तब आप अभिनय करने के लिए तैयार होते हैं। "अभिनय" शब्द का अर्थ है अपनी वर्तमान अवस्था से उस अवस्था में जाना जिसकी विषयवस्तु की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, आपकी वर्तमान अवस्था है: "मैं अभी थोड़ा शांत हूँ, थोड़ा उदास और गंभीर, खिड़की से बाहर देख रहा हूँ, थका हुआ और थोड़ा निराश हूँ," लेकिन आपकी विषयवस्तु की भावनात्मक आवश्यकता उत्साह और आनंद की अवस्था हो सकती है, लगभग परमानंद की अवस्था। नाटक के पात्र को अभी-अभी कोई पुरस्कार मिला है या उसने कुछ हासिल किया है और वह बहुत खुश है। इसलिए आपको अपनी वर्तमान अवस्था से उस अवस्था तक पहुँचने का मार्ग खोजना होगा। कभी-कभी आपकी विषयवस्तु की भावनात्मक आवश्यकताएँ आपकी भावनाओं के बिल्कुल विपरीत होती हैं, जिससे आप पर बहुत बड़ा दायित्व आ जाता है। कई अभिनेता असफल हो जाते हैं क्योंकि वे एक ही कदम में यहाँ से वहाँ पहुँचने की कोशिश करते हैं। आपको अपने अवसाद से आनंद तक पहुँचने के लिए कई मध्यवर्ती चरणों से गुजरना पड़ सकता है।
अपने आस-पास मौजूद उत्तेजनाओं का उपयोग करके या काल्पनिक विकल्पों पर काम करते हुए, आप अपने अवसाद को कम करने और कुछ हद तक खुश रहने के तरीके खोजने का प्रयास करते हैं। आप कमरे में ऐसी चीजें ढूंढ सकते हैं जो आपको बेहतर महसूस कराएं। आप कमरे में किसी ऐसे व्यक्ति की कल्पना कर सकते हैं जो आपको बहुत खुश कर दे। एक बार जब आप अवसाद से कम और खुशी से अधिक की अंतरिम अवस्था प्राप्त कर लेते हैं, तो आप अन्य विकल्पों के माध्यम से इस अंतरिम अवस्था को प्रभावित करने और आनंद के उच्च स्तर की ओर

बढ़ने के लिए तैयार हो जाते हैं। धीरे-धीरे आप एक अवस्था को दूसरी अवस्था में बदलने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। कभी-कभी जिस अवस्था से आप शुरुआत करते हैं वह इतनी शक्तिशाली होती है और आप पर इतना हावी होती है कि उसे प्रभावित करना बहुत मुश्किल होता है। ऐसे समय में आपको एहसास होगा कि अपने कौशल को अच्छी तरह से जानना, विकल्पों का एक व्यापक भंडार होना और उन्हें अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए उपयोग करने का कौशल होना कितना महत्वपूर्ण है। यह क्षमता केवल कड़ी मेहनत और दैनिक अभ्यास से ही प्राप्त होगी।
जब आप वास्तव में 'होते' हैं, तो एक अवस्था दूसरी अवस्था में समा जाती है और उसे प्रभावित करती है, जैसे कई रंग आपस में मिलकर घुलमिल जाते हैं, जब तक कि आपकी अगली 'होती' अवस्था प्रमुख रंग न बन जाए। आप सभी ने ऐसे अभिनेताओं को देखा होगा जो तयशुदा तरीके से अभिनय करते हैं, जो एक पल हंसते हैं और अचानक उनकी हंसी रुक जाती है और आप क्रोध देखते हैं। हम इसे थोपी गई तकनीक कहते हैं, जो वास्तविकता से परे अभिनेता का लक्षण है। वास्तविक जीवन में, एक पल दूसरे पल में समा जाता है और आप परिवर्तन की भावनात्मक बारीकियों को देख पाते हैं। ऐसा तब तक नहीं होता जब तक आप 'होते' नहीं हैं। आपको 'होते' की संपूर्ण अवस्था से शुरुआत करनी होगी, क्योंकि जब तक आपके जीवन में कोई जीवंतता नहीं होती, तब तक आप मंच पर कोई जीवन नहीं बना सकते या कोई नाटकीय दायित्व पूरा नहीं कर सकते। आप जीवन के अभाव से जीवन का निर्माण नहीं कर सकते। जीवन के प्रति प्रतिक्रिया देने की एक स्वाभाविक प्रक्रिया होती है। यह प्रक्रिया उद्दीपन-प्रभाव-प्रतिक्रिया- अभिव्यक्ति है। सबसे पहले आप कुछ देखते, सुनते, चखते, सूंघते या महसूस करते हैं। यही उद्दीपन है। इसका आप पर किसी न किसी प्रकार

का प्रभाव पड़ता है। आपका शरीर उस प्रभाव के प्रति प्रतिक्रिया करता है। फिर आप उस प्रतिक्रिया को व्यक्त करते हैं। यह पूरी प्रक्रिया सूक्ष्म सेकंडों में घटित होती है और बार-बार होती रहती है, जिसे जीना कहते हैं, यानी अस्तित्व। यदि आप अस्तित्व की अवस्था में हैं, तो यह स्वाभाविक प्रक्रिया बिना किसी रुकावट के चलती रहती है। अस्तित्व उद्दीपन-प्रभाव-प्रतिक्रिया-अभिव्यक्ति, उद्दीपन-प्रभाव-प्रतिक्रिया- अभिव्यक्ति, उद्दीपन-प्रभाव-प्रतिक्रिया-अभिव्यक्ति को बढ़ावा देता है।
जो अभिनेता अपने व्यवहार की पूर्व-योजना बना लेता है, वह पूरी प्रक्रिया को बीच में ही बाधित कर देता है। वह दृश्य को कैसे अंजाम देना है, इस बारे में अपनी योजना पर इतना मग्न रहता है कि उसे उत्तेजना का एहसास ही नहीं होता। या उत्तेजना का एहसास होता है, लेकिन वह अपने बौद्धिक विचारों में इतना डूबा रहता है कि उत्तेजना का उस पर कोई असर नहीं पड़ता। अगर वह किसी प्रभाव को अनुकरण करने में व्यस्त है, तो वह वास्तव में कैसे प्रभावित हो सकता है? या मंच पर कुछ घटित होता है तो वह प्रभावित होता है — उस रात उसका साथी पहली बार उसके गाल पर थपथपाता है, लेकिन वह प्रतिक्रिया नहीं देता क्योंकि वह उस व्यवहार को थोप रहा होता है जो उसे लगता है कि दृश्य में होना चाहिए। वह जीवन की स्वाभाविक प्रक्रिया को बाधित कर देता है, क्योंकि वह गाल पर थपथपाहट पर अपनी प्रतिक्रिया शामिल नहीं करता। अगर उसकी प्रतिक्रियाएँ विशिष्ट और पूर्व-नियोजित हैं, तो वह अपनी सच्ची भावनाओं को कैसे व्यक्त कर सकता है? स्वाभाविक प्रतिक्रिया देने के बजाय, उसकी अभिव्यक्ति उस चीज़ से प्रभावित हो जाती है जो उसे लगता है कि पात्र को करना या कहना चाहिए। इस तरह, एक

के किसी भी सूक्ष्म पहलू को नकारना एक कलाकार के रूप में आपके समग्र योगदान को कम कर देता है। निम्नलिखित सभी अभ्यास सीधे अस्तित्व से संबंधित हैं। हालांकि इन अभ्यासों के एक से अधिक उद्देश्य हैं, लेकिन ये शुरुआत के लिए अच्छे हैं, क्योंकि इन्हें विशेष रूप से आपको अस्तित्व में आने में मदद करने के लिए बनाया गया है।
अभ्यास करना

1. व्यक्तिगत सूची I

यह एक तरह का स्वतःस्फूर्त संवाद है, जिसे आप लगभग सुनाई देने वाली आवाज़ में करते हैं, यानी आप खुद को बोलते हुए सुन सकते हैं, लेकिन कोई और नहीं सुन सकता। आप खुद से पूछते हैं, "मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ?" फिर आप अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं और सवाल दोहराते रहते हैं। इसे कम से कम दो मिनट या ज़्यादा से ज़्यादा दस मिनट तक करें और दिन में जितनी बार आप आराम से कर सकें, उतनी बार करें। आप इसे सुपरमार्केट में, अपनी कार में, किसी रेस्टोरेंट में दोस्त का इंतज़ार करते हुए, कहीं भी कर सकते हैं। इस अभ्यास के दौरान, कुछ चीज़ें इसमें बाधा डालेंगी, आपका ध्यान भटकाएंगी और प्रक्रिया से आपका ध्यान हटा देंगी। इन चीज़ों को अपने संवाद में बोलकर शामिल करें। उदाहरण के लिए, “मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ? मैंने अभी-अभी अपना गला साफ़ किया है, इस अभ्यास को करने की तैयारी में। मुझे इसे करना ज़रूरी लग रहा है। गहरी साँस ले रहा हूँ। मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ? मैं कुछ सहारा ढूँढ़ रहा हूँ। मेरी आँखें कमरे में चारों ओर घूम रही हैं। मुझे बेचैनी हो रही है, सीने में थोड़ा तनाव है। मुझे

खिड़की पर एक मक्खी भिनभिनाती सुनाई दे रही है। मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ? मुझे आज मिली नौकरी को लेकर उत्साह है। और मुझे इस पर काम शुरू करने से डर भी लग रहा है। मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ? मैं-उह-अटका हुआ महसूस कर रहा हूँ। मुझे नहीं पता कि मैं अभी कैसा महसूस कर रहा हूँ। मुझे इस बात की बेचैनी हो रही है कि मुझे नहीं पता कि मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ। बस यही है! मैं बेचैन हूँ! एक और गहरी साँस ले रहा हूँ। मुझे लग रहा है कि मेरा पेट फूला हुआ है, काश मैं वज़न कम कर पाता। मैं अपनी भावनाओं से थोड़ा ज़्यादा जुड़ा हुआ महसूस कर रहा हूँ, थोड़ी कम बेचैनी। मुझे थोड़ा उत्साह महसूस होने लगा है...पता नहीं यह कहाँ से आ रहा है? मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ? मैं बेहतर महसूस कर रहा हूँ, इत्यादि।” नियमित अभ्यास से आत्म-निरीक्षण आपको अपनी भावनाओं से अवगत कराता है और आपको पल-पल की हर बात को व्यक्त करना सिखाता है। हर अभिव्यक्ति मौखिक नहीं होती; यह केवल आवाज़ के माध्यम से भी हो सकती है, जैसे आह भरना या हल्की सी आवाज़ निकालना। यह तनाव को कम करता है और आपको वर्तमान में मौजूद होने की अनुभूति कराता है।
2. एक-व्यक्ति अस्तित्व

व्यक्तिगत आत्मनिरीक्षण के बाद यह एक अच्छा अभ्यास है। अपने आप से यह पूछने की अर्ध-श्रव्य प्रक्रिया जारी रखना आवश्यक नहीं है कि आप कैसा महसूस करते हैं। बस मौजूद रहें! अपनी हर भावना को मौखिक, शाब्दिक और शारीरिक रूप से व्यक्त होने दें। उन सभी बाधाओं को स्वीकार करें और शामिल करें जो आपको यथास्थिति के साथ आगे बढ़ने से रोकती हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप अपनी भावनाओं की उपयुक्तता पर टिप्पणी करना शुरू कर देते हैं और

Just BE!

3. व्यक्तिगत सूची II

हमने पहले ही जिस व्यक्तिगत आत्मनिरीक्षण अभ्यास का वर्णन किया है, वह आपके भीतर चल रही भावनाओं को समझने का एक बेहतरीन तरीका है। इसे दिन में कई बार करें। हर पल अपनी भावनाओं को जानने की आदत डालें। अपने आस-पास की सजीव और निर्जीव वस्तुओं से आप पर पड़ने वाले प्रभावों का आकलन करें। जैसा कि हमने पहले बताया, इस अभ्यास को ज़ोर से या धीमी आवाज़ में स्वयं से यह प्रश्न पूछकर करें, "मैं कैसा महसूस कर रहा/रही हूँ?" आप इसमें यह प्रश्न भी जोड़ सकते हैं, "मैं इसके बारे में कैसा महसूस कर रहा/रही हूँ?"
खुद से यह सवाल पूछने के बाद कि "मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ?" और इस सवाल का जवाब देने के बाद, आपका अगला सवाल यह होना चाहिए, "क्या मैं अपनी भावनाओं को व्यक्त कर रहा हूँ, और अगर नहीं, तो क्यों नहीं?" यह सवाल जोड़ना ज़रूरी है, क्योंकि इससे यह अभ्यास सिर्फ़ दिमागी कसरत नहीं रह जाता। यह आपके लिए एक सीखने का मज़ेदार अनुभव बन जाता है। अगर आपका जवाब है, "नहीं, मैं अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं कर रहा हूँ," तो खुद से पूछें, "मैं इसे व्यक्त करने के लिए क्या कर सकता हूँ? मैं परिणामों को ध्यान में रखते हुए अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में खुद की मदद कैसे कर सकता हूँ?" उदाहरण के लिए, "मेरा मन कर रहा है कि मैं उसकी नाक पर मुक्का मार दूँ। खैर, इसका असर किसी और की भलाई पर भी पड़ेगा और मेरी भी।" जब परिणाम बहुत गंभीर हों, तो आप उस व्यक्ति को मुक्का मारने की अपनी इच्छा को स्वीकार करते हैं और जानबूझकर ऐसा न करने का फ़ैसला करते हैं। चुनाव का तत्व दमन के तत्व

जितना घुटन भरा नहीं होता, जो आवेग को पूरी तरह से दबा देता है और उसे आपकी जागरूकता से छिपा देता है।
जब आप खुद से पूछते हैं, "क्या मैं अपनी भावनाओं को व्यक्त कर पा रहा हूँ, और अगर नहीं, तो क्यों नहीं?" तो 'क्यों' सबसे महत्वपूर्ण शब्द है। 'क्यों' आपको उन चीजों के बारे में बताएगा जो आपको खुद को अभिव्यक्त करने से रोकती हैं। "क्योंकि मुझे डर है कि वे मेरे बारे में क्या सोचेंगे।" अगर यह जवाब बार-बार आता है, तो आपको इसे एक समस्या के रूप में देखना होगा। "क्योंकि मैं नहीं चाहता कि वे मुझे उससे कमतर समझें जितना मैं उन्हें दिखाना चाहता हूँ।" एक बार जब आपको अपने 'क्यों' का जवाब मिल जाए, तो आप जितना हो सके अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का प्रयास करें। आपको अपनी सभी भावनाओं को व्यक्त करने का अधिकार है। किसी को भी, कहीं भी, आपकी भावनाओं को नकारने का अधिकार नहीं है। आपको अपने पूरे अस्तित्व को व्यक्त करने का अधिकार है। और यह हमेशा सुखद नहीं होता। यह हमेशा अच्छा, सामाजिक, विनम्र या दूसरों के प्रति चिंतित होना नहीं होता। कभी-कभी आप प्रेम करने वाले और देने वाले होते हैं और आप किसी ऐसे व्यक्ति से प्रेम करते हैं जो प्रेम करने वाला और देने वाला नहीं होता, और आप निराश हो जाते हैं। आपको उस निराशा का उतना ही अधिकार है जितना उस व्यक्ति को आपसे प्रेम न करने का।
जैसे ही आप अपने मन की भावनाओं के बारे में नियम बनाते हैं, वे नियम मंच या कैमरे पर भी लागू हो जाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि नियम ही आपके जीवन की परिस्थितियाँ तय करते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको जानवर बन जाना चाहिए, लोगों के सिर पर वार करना चाहिए और हॉलीवुड रेंच मार्केट से चोरी करनी चाहिए। हमारा ऐसा कोई इरादा नहीं है। नैतिकता का एक निश्चित स्तर होता

है जिस पर लोग जीते हैं। लेकिन सभी लोगों को अपने आप को अभिव्यक्त करने की स्वतंत्रता है और हमारा मानना है कि अभिनेताओं को यह स्वतंत्रता विशेष रूप से प्राप्त है, क्योंकि भावनाएँ ही हमारा मूलमंत्र हैं।
4. मैं हूँ, मैं चाहता हूँ, मुझे ज़रूरत है, मैं महसूस करता हूँ

इसे बिना रुके, एक धारा की तरह, बहुत तेज़ी से बोला जाता है, ताकि आपको अपने शब्दों पर विचार करने या पहले से सोचने का मौका न मिले। इसका उद्देश्य यह है कि आपके मुंह से जो निकले, उससे आप खुद आश्चर्यचकित हो जाएं। प्रत्येक वाक्य की शुरुआत चारों कथनों में से किसी एक से करें, जरूरी नहीं कि इसी क्रम में हों। उदाहरण के लिए: “मैं यह अभ्यास करना चाहता/चाहती हूँ…मैं तनाव में हूँ…मुझे अच्छा बनना है…मुझे दिखना है…मैं आत्म-सचेत महसूस कर रहा/रही हूँ…मैं अपनी उंगलियाँ महसूस कर रहा/रही हूँ…मुझे पैसे चाहिए…मैं जैसा हूँ वैसा ही हूँ…मैं मूर्ख महसूस कर रहा/रही हूँ…मैं हँसना चाहता/चाहती हूँ…मैं हँस रहा/रही हूँ…मुझे प्यार चाहिए…मैं जानना चाहता/चाहती हूँ कि मैं क्या चाहता/चाहती हूँ…मैं भरा हुआ महसूस कर रहा/रही हूँ… मुझे जगह चाहिए…मेरे पास चीज़ें कम पड़ रही हैं…मैं ज़मीन की ओर देख रहा/रही हूँ?!?” यह अभ्यास जानबूझकर आपकी भावनाओं को “मैं हूँ, मैं चाहता/चाहती हूँ, मुझे ज़रूरत है, मैं महसूस करता/करती हूँ” के प्रारूप में ढालने के लिए बनाया गया है। जब आप आत्म-प्रश्नों की इस विशेष पंक्ति का उत्तर देते हैं, तो पल-पल की वास्तविकताओं के प्रति आपकी जागरूकता स्पष्ट हो जाती है। महत्वपूर्ण तत्व आपकी प्रतिक्रिया की सहजता है। यदि आप प्रतिक्रिया के बारे में सोचने के लिए थोड़ा समय लेते हैं, तो

हो सकता है कि आप खाली स्थान को अपनी वास्तविक भावना के बजाय अपने अभ्यस्त विचार से भर रहे हों। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि यदि आप कुछ सोच नहीं पा रहे/रही हैं, तो जो भी पहली बात आपके दिमाग में आए, उसे कह दें, चाहे वह कितनी भी अतार्किक या बेतुकी क्यों न लगे। आप “मैं हूँ, मैं चाहता/चाहती हूँ” दोहरा सकते हैं। "मुझे जरूरत है, मैं महसूस करता हूं" जैसे वाक्यों को कई बार दोहराएं, लेकिन खुद को इन चारों वाक्यों के बीच आगे-पीछे जाने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. मैं क्या चाहता हूँ?

इस अभ्यास का उद्देश्य यह पता लगाना है कि आप वर्तमान में क्या चाहते हैं, और साथ ही व्यापक अर्थ में भी। यह अभ्यास "मैं हूँ, मैं चाहता हूँ, मुझे ज़रूरत है, मैं महसूस करता हूँ" से भिन्न है क्योंकि यह आवेग में आकर नहीं किया जाता। इसका उद्देश्य जीवन के मूल स्वरूप को समझना है (अर्थात, "मैं व्यापक अर्थ में क्या चाहता हूँ?")। इसमें जीवन में आपकी इच्छाओं का बौद्धिक और दार्शनिक दृष्टिकोण से विश्लेषण करने पर ज़ोर दिया गया है। सहज प्रवाह को प्रोत्साहित करने और अतिशयोक्ति से बचने के लिए वर्तमान से शुरुआत करना आवश्यक है। यह अभ्यास व्यक्तिगत सूची की तरह ही किया जाता है, लेकिन "मैं कैसा महसूस करता हूँ?" के बजाय "मैं क्या चाहता हूँ?" प्रश्न के साथ। उदाहरण के लिए: मैं क्या चाहता हूँ? मैं यह जानना चाहता हूँ कि मैं क्या चाहता हूँ। मैं क्या चाहता हूँ? मैं अभी से अधिक खुश रहना चाहता हूँ। मैं अधिक काम करना चाहता हूँ। मैं अच्छा बनना चाहता हूँ। मैं चाहता हूँ कि लोग मेरा सम्मान करें। मैं क्या चाहता हूँ? मैं इन सब बातों की परवाह नहीं करना चाहता। मैं सफल होना चाहता हूँ। यदि

आप चाहें, तो आप इस अभ्यास को व्यक्तिगत सूची में अलग से करने के बजाय उसमें शामिल कर सकते हैं।
“द मेथड” का उद्देश्य मंच पर स्वाभाविक वास्तविकता को साकार करना है। मंच पर दिखाई देने वाली सारी वास्तविकता अभिनेता के आंतरिक जीवन, उसके अपने अनुभवों से उत्पन्न होती प्रतीत होती है। “द मेथड” और इसकी अंतर्निहित तकनीकें इसी उद्देश्य से संरचित हैं; हालांकि, यह प्रणाली अभिनेता को यह नहीं बताती कि इसे कैसे प्राप्त किया जाए। चूंकि सभी व्यक्ति भिन्न होते हैं और उनकी समस्याएं भी अनूठी होती हैं, तो कोई भी सूत्रबद्ध प्रणाली सभी के लिए समान रूप से कैसे काम कर सकती है? इसका उत्तर है कि यह संभव नहीं है, यही कारण है कि “द मेथड” का व्यापक रूप से उपयोग या सम्मान नहीं किया जाता है। स्वयं को खोजने और अस्तित्व की अवस्था प्राप्त करने की खोज और प्रक्रिया – अर्थात्, स्वयं को पूर्णतः प्रकट करने की अवस्था – यही वह है जो यह पुस्तक अभिनेता को प्रदान करती है। अस्तित्व रचनात्मक प्रक्रिया का प्राथमिक और मूलभूत आधार है। एक बार जब अभिनेता इस क्षण और इस स्थान पर अपनी आधारभूत वास्तविकता, सत्य, अपने सत्य तक पहुँच जाता है, तो वह उस सत्य को साकार करने और उसे सामग्री की आवश्यकता के अनुसार किसी भी रूप में बदलने के लिए तैयार हो जाता है। अस्तित्व एक ऐसी अवस्था नहीं है जिसे आप तुरंत प्राप्त कर लेते हैं, यह जीवन जीने का एक तरीका है जो बहुत अधिक परिश्रम और प्रयोगों से विकसित होता है। एक कलाकार के रूप में प्रतिभा और समर्पण जैसे आवश्यक तत्वों के अलावा, आपके पास साहस होना चाहिए। आपको जोखिम उठाने और कभी-कभी अपने कार्यों के परिणामों को भुगतने के लिए तैयार रहना चाहिए, ताकि आप अपनी विशिष्टता को आगे बढ़ा सकें और जीवन तथा मंच पर अपनी बात रख

सकें। याद रखें, जोखिम उठाए बिना और अक्सर अपने आस-पास के लोगों से नाराजगी और विवाद का सामना किए बिना किसी ने भी दुनिया में स्थायी योगदान नहीं दिया है। जीवन और अभिनय को अक्सर अलग-अलग माना जाता है, जबकि ऐसा नहीं होना चाहिए। इस पुस्तक में दिए गए अभ्यास विशेष रूप से आपके और आपके काम के बीच की दूरी को पाटने के लिए बनाए गए हैं। मंच पर पूरी तरह से मौजूद होने का अद्भुत प्रभाव दर्शकों को रोमांचित कर देता है। जब आप उस अवस्था को प्राप्त कर लेते हैं, तो आपका हर हिस्सा इसे महसूस करता है! यह अनुभूति स्पष्ट होती है।
यदि आप यहां बताए गए तरीके का पालन करें, इन अभ्यासों को प्रतिदिन करें और इस दृष्टिकोण को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं, तो आप अस्तित्व की इस जादुई अवस्था का अनुभव करेंगे। इस अभ्यास के परिणाम पुरस्कारों और अद्भुत आश्चर्यों से भरे होंगे।

Karen Gehrman doing a commitment preparation to get loose and ready to work.

अध्याय
2

तैयार हो रहा है
तैयार होने के लिए

तनाव: यह अभिनेता को कैसे प्रभावित करता है

शब्दकोश के अनुसार, तनाव का अर्थ है खिंचाव या तनाव, अकड़न, जकड़न, मानसिक तनाव और घबराहट। तनाव के शारीरिक कारणों में गहराई से जाने के बजाय—यह तो चिकित्सा की किताब का विषय है—हम अभिनय के संदर्भ में इस पर ध्यान देंगे। तनाव एक ऐसी अवस्था है जिसका अनुभव सभी अभिनेता करते हैं और आमतौर पर यह ऐसी चीज है जिससे अभिनेता को जीवन भर जूझना पड़ता है। यह हजारों तरीकों से प्रकट होता है, उतने ही अलग-अलग तरीकों से जितने अभिनेता हैं। यह शरीर के विभिन्न हिस्सों—गर्दन के पीछे, कंधों, हाथों, बाहों आदि—की मांसपेशियों में जकड़न, पसीने से तर हथेलियाँ, सूखा मुँह, घबराहट, काँपते हाथ, साँस लेने में कठिनाई, सीने में दबाव आदि हो सकते हैं। अभिनेता बेहद असहज, असहज और आत्म-सचेत महसूस करता है। ये शारीरिक तनाव के कुछ लक्षण हैं।
मानसिक तनाव अभिनेता की सोच को प्रभावित करता है। वह या तो विचारों के उफान से ग्रस्त हो जाता है और अपने संवाद भूल जाता है, या फिर विचारों के अभाव में कुछ भी सोचने में असमर्थ हो जाता है। वह खोया-खोया सा रहता है, उसकी आँखें खाली-खाली सी लगती हैं, वह घबराया हुआ होता है और उसकी पलकें तन जाती हैं। शारीरिक और मानसिक तनाव अक्सर एक साथ होते हैं, और दोनों ही स्थितियाँ

अभिनेता को पंगु बना देती हैं, उसे मंच पर असहाय बना देती हैं, वह किसी भी भावना से प्रभावित या प्रतिक्रिया देने में असमर्थ हो जाता है, और स्वाभाविक स्तर पर कार्य करने में असमर्थ हो जाता है।
तो फिर हम इस शत्रु से कैसे निपट सकते हैं? यह क्यों होता है? इसके क्या कारण हैं? क्या यह पूरी तरह से बुरा है? या इसके कुछ अच्छे पहलू भी हैं? क्या इसका उपयोग किया जा सकता है? यदि हाँ, तो कैसे? इन सवालों और कई अन्य सवालों पर इस पुस्तक में विस्तार से चर्चा की जाएगी।
तनाव अभिनेता की सबसे बड़ी समस्या है, क्योंकि जब तक उसे इसे कम करने का तरीका नहीं पता होता, वह कुछ और नहीं कर सकता। कई अभिनेता अपनी असली प्रतिभा के मूल तक कभी नहीं पहुँच पाते क्योंकि वे तनाव से ऊपर रहकर काम करते हैं। तनाव की तुलना एक बंद बोतल से की जा सकती है। मान लीजिए कि एक इंसान कई भावनाओं और आवेगों से भरी बोतल की तरह है। अगर आप उस बोतल पर ढक्कन लगा दें, तो कुछ भी बाहर नहीं निकल सकता। तनाव एक ढक्कन की तरह काम करता है और उस ढक्कन के नीचे सब कुछ फंसा हुआ और बंद हो जाता है। फिर अभिनेता को उस ढक्कन के ऊपर एक व्यवहार थोपना पड़ता है और इस तरह का व्यवहार केवल बौद्धिक और वैचारिक अभिनय की ओर ले जाता है। आप किसी विचार को अभिनय के रूप में नहीं निभा सकते! अभिनेता दिखावटी अभिनय में इतने माहिर हो जाते हैं कि वे कभी भी अपने अंदर छिपी असलियत का सामना नहीं करते। वे अपने खास व्यवहार, व्यक्तित्व के कुछ तत्व और तौर-तरीके विकसित कर लेते हैं, जिनके लिए वे मशहूर हो जाते हैं और यहाँ तक कि उन्हें काम भी मिलने लगता है। हालाँकि, अपने अंदर के तनाव और उसके नीचे छिपी सच्चाई को नकार कर वे अपनी 90 प्रतिशत प्रतिभा को खो देते

हैं। मंच पर उनका व्यवहार अवधारणात्मक, थोपा हुआ, प्रतीकात्मक और पूर्वानुमेय होता है।
आप सभी ने अभिनेताओं को यह स्वीकार करते सुना होगा कि मंच पर जाने से ठीक पहले उन्हें बहुत तनाव होता है, लेकिन मंच पर कदम रखते ही वह तनाव जादू की तरह गायब हो जाता है। यदि आप भी उन्हीं अभिनेताओं में से एक हैं, तो हम मान सकते हैं कि आप उस पल भर में पूरी तरह से अपने अभिनय में डूब जाते हैं और मंच पर आने से पहले का तनाव दूर हो जाता है। यदि ऐसा है, तो बहुत बढ़िया। आप बिल्कुल तैयार हैं और यदि आपके साथ ऐसा अक्सर होता है, तो आप इस अध्याय को छोड़ ही दें।
हालांकि, आप शायद खुद को यह भ्रम में डाल रहे हैं कि आप इसमें शामिल हैं। आपने शायद अपने तनाव को दबा रखा है। शायद आपको इसकी मौजूदगी का एहसास भी न हो। इस तरह का भ्रम और झूठी तंदुरुस्ती का एहसास एक अभिनेता के रूप में आपके लिए खतरनाक है, जो आपको अपने वास्तविक योगदान के स्रोत तक पहुंचने से रोकता है।
किसी मानवीय समस्या को सुलझाने की आधी लड़ाई तो उसे स्वीकार करने में ही लग जाती है। बहुत से कलाकार अपने भीतर के तनाव को नकार देते हैं। वे इसे इतनी गहराई से दबा देते हैं कि वे केवल सतही स्तर पर ही काम कर पाते हैं, एक बनावटी व्यवहार जो कभी-कभी दिलचस्प तो हो सकता है, लेकिन कभी भी वास्तविक और स्वाभाविक नहीं हो सकता। आपने ऐसे कलाकारों को देखा होगा जो देखने में सहज और तनावमुक्त लगते हैं। वे शांत और पूर्णतः नियंत्रित प्रतीत होते हैं, लेकिन उनका व्यवहार किसी न किसी तरह से वास्तविक या विश्वसनीय नहीं लगता। शायद वे ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया दे रहे होते हैं, जितना उन्हें करना चाहिए उससे अधिक कर रहे होते हैं। उनकी आँखें बेजान सी हो सकती हैं और वे बोलते समय

आपकी ठुड्डी को घूरते रहते हैं। इस तरह का कलाकार, जो देखने में शांत और सहज लगता है, मंच पर आत्मविश्वास से भरपूर नज़र आता है। आप उसे इतराते हुए मंच पर आते और गिलास या सिगरेट उठाते हुए देखते हैं, और फिर अचानक आप पाते हैं कि उसका हाथ कांप रहा है। उसके घुटने भी कांप रहे होते हैं। कई कलाकार अपने तनाव को दबाने में माहिर हो जाते हैं। वर्षों के अनुभव से वे इस दमन के ऊपर एक बनावटी सहजता थोपना सीख जाते हैं। इन अभिनेताओं को अक्सर कुशल कलाकार, कलाकार, पेशेवर कलाकार कहा जाता है जो मंच पर जाकर अपने चुटकुले सुनाते हैं, पैसे लेते हैं और भाग जाते हैं। कुछ मानकों के अनुसार वे कुशल हो सकते हैं, लेकिन रोमांचक कभी नहीं होंगे! दूसरी ओर, एक ऐसा अभिनेता भी होता है जो अपने तनाव से भली-भांति परिचित होता है। वह जानता है कि वह दुखी है, लेकिन क्योंकि वह अपने तनाव को समझ नहीं पाता या खुद की मदद करने का तरीका नहीं जानता, यह तनाव उसे पंगु बना देता है, उसे काम करने में असमर्थ बना देता है। वह सचमुच बिखर जाता है। रंगमंच जैसे प्रतिस्पर्धी क्षेत्र में तनाव को "दिखाना" हानिकारक होता है। इससे आपकी नौकरी भी जा सकती है। यदि आप स्वयं में आत्मविश्वास नहीं दिखाते हैं, तो वे आप पर विश्वास नहीं करेंगे और किसी और को चुन लेंगे। इसलिए, हम इसे छिपाने के आदी हो जाते हैं और वर्षों तक ऐसा करने के बाद, हम इसे स्वयं से भी छिपाने में सफल हो जाते हैं।
तनाव से निपटना उतना ही आसान है जितना आराम पाना। बस अपने प्रयासों को सही दिशा में मोड़ना है। आप शायद सोच रहे होंगे, "कहना आसान है, करना मुश्किल।" बिलकुल सही! तनाव से निपटने की बात करना, उसे करने से कहीं ज़्यादा आसान है, लेकिन तनाव एक ऐसी समस्या है जो जीवन भर आपका पीछा करेगी। निराश मत होइए। तनाव

आपकी प्रतिभा का भी संकेत है। यह अनकहे भावों, दबी हुई भावनाओं और दुनिया के प्रति आपकी व्यक्तिगत प्रतिक्रियाओं का प्रकटीकरण है। जितना ज़्यादा तनाव होगा, उतना ही ज़्यादा आपके अंदर कुछ चल रहा होगा जो बाहर नहीं आ रहा। तनाव उत्तेजना- प्रभाव-प्रतिक्रिया-अभिव्यक्ति की स्वाभाविक प्रक्रिया में रुकावट का परिणाम है। आपका तनाव इस बात का प्रमाण है कि आप कई तरह की उत्तेजनाओं से बहुत प्रभावित होते हैं। यही इस कहावत का अर्थ है कि "तनाव ही प्रतिभा है।" आमतौर पर, अत्यधिक तनाव से ग्रस्त लोग बेहद संवेदनशील और आसानी से प्रभावित होने वाले होते हैं।
किसी ऐसे शिल्प को सीखना जिस पर आप भरोसा कर सकें, अपनी प्रतिभा में विश्वास को प्रोत्साहित करना और अपनी तनाव संबंधी समस्याओं को जानना और उनसे निपटने का तरीका जानना, ये सभी आपके विकास के महत्वपूर्ण कारक हैं।
मान लीजिए आप किसी सुधारात्मक सर्जरी के लिए डॉक्टर के पास जाते हैं। वह समस्या का निदान करेगा, सही उपकरण ढूंढेगा और समस्या को ठीक करेगा। उसे अपना काम करने में बहुत कम तनाव होगा, क्योंकि उसे अपने कौशल और यह जानने का पूरा भरोसा है कि क्या करना है और कैसे करना है। डॉक्टर की तरह ही, एक अभिनेता के पास भी एक ऐसी कला होनी चाहिए जिस पर वह भरोसा कर सके। तभी, और केवल तभी, वह सर्जन के समान आत्मविश्वास के साथ अपना काम कर सकता है। जोआन की डायरी से, मंगलवार, 4 अप्रैल, 1972: तनाव की पहचान और उससे निपटना

मेरे नाटक के लिए एरिक के साथ पहली रिहर्सल। जैसे ही मैंने उसके लिए अपना दरवाज़ा खोला और "हाय" कहा, मुझे पेट में वही पुराना डर

महसूस हुआ जो हर ब्रॉडवे ऑडिशन से पहले होता था। यह डर मेरी सांसों के पास रहता है और मछली के जाल की तरह मेरे पूरे शरीर में फैल जाता है, जिससे मैं पूरी तरह से आत्म-चेतना में जकड़ जाती हूँ।
एरिक हमेशा की तरह ही था, लेकिन मुझे उसके शांत व्यवहार के पीछे अस्वीकृति का भाव साफ दिखाई दे रहा था। इसी तरह मैं खुद को उस जाल में फंसा लेती हूँ। मैं निर्देशक को अपने बारे में नकारात्मक विचारों की एक श्रृंखला का कारण मानती हूँ... "वह अच्छी अभिनेत्री नहीं है, लेकिन वह किरदार के लिए सही दिखती है... हे भगवान, कितनी उबाऊ है। उसे कुछ नहीं पता... खैर, वह सनकी और अकेली है और बूढ़ी हो रही है। मैं बस उसके साथ धैर्य रखूँगी..."
एक समय ऐसा था जब ये नकारात्मक कल्पनाएँ मेरे लगभग हर काम को दूषित कर देती थीं। इसी वजह से मुझे अपने पहले ब्रॉडवे म्यूजिकल से निकाल दिया गया था। रिहर्सल के पहले दिन से ही मुझे यकीन हो गया था कि निर्देशक मुझसे नफरत करता है और यह विश्वास मेरे शरीर में जहर की तरह फैल गया था। मैं स्टेज के सामान से टकराकर गिर जाता था, टखने में मोच आ जाती थी, मुझे स्वरयंत्रशोथ और नेत्रशोथ हो जाता था, और अंत में फिलाडेल्फिया में उसने मुझे निकाल दिया, जो मेरे आत्म-घृणा से भरे मन ने शुरू से ही चाहा था। उस समय मुझे पता नहीं था कि तनाव ही मेरे खून में ज़हर घोल रहा था, मेरी सारी बीमारियों का कारण था। अब, एरिक के साथ दो साल के अध्ययन के बाद, ये क्रूर कल्पनाएँ मुझ पर हावी नहीं रह पातीं। मुझे पता है कि मैं अपनी मदद कैसे कर सकती हूँ। अब मैं काम में मन लगाकर काम कर सकती हूँ, सकारात्मक और उत्साहित महसूस कर सकती

हूँ, भले ही वे बुरे विचार अब भी कुएँ की तलहटी में गंदे पानी की तरह मंडराते रहते हैं।
तनाव के कारण

ये जोन की डायरी से लिए गए कुछ उदाहरण हैं जो अभिनेताओं में तनाव के प्रमुख कारणों को दर्शाते हैं।

1. जोन की "पहले पूर्वाभ्यास" को लेकर चिंता। (नाटक पर उनके साथ काम करते हुए मैंने पाया कि उन्हें प्रत्येक पूर्वाभ्यास से पहले चिंता होती थी। जैसे-जैसे हम काम करते गए, यह कम होती गई।)
2. नाटक में सफल होने और अच्छा प्रदर्शन करने की उसकी इच्छा।

3. उस समय उनके पास किसी विशिष्ट शिल्प का ज्ञान न होना और उनके पास जो शिल्प था उसमें विश्वास की कमी होना।

4. उसे मेरे फैसले और मेरे मन में छिपे नकारात्मक विचारों को समझने का डर था।

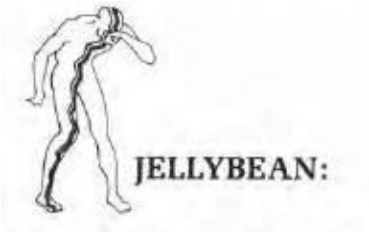
5. पर्याप्त होने को लेकर उसकी बुनियादी असुरक्षा।

6. तनाव के शारीरिक लक्षण, जो स्वयं ही अधिक तनाव का कारण बनते हैं।

तनाव के कारण अनगिनत हैं। कुछ सामान्य कारण हैं अभिनेता का अहंकार, उसकी असुरक्षाएँ, सफल होने और अच्छा बनने की चाहत, असफलता का भय और असफलता के परिणाम, कला की कमी और अपने कौशल पर

विश्वास का अभाव। मंच पर अभिनय करने की क्षमता के लिए अभिनेता का अहंकार बहुत महत्वपूर्ण है। यदि अहंकार कम है, तो उसे स्वयं पर कम विश्वास होगा और परिणामस्वरूप, चिंता और असफलता का भय अधिक होगा, जिससे तनाव उत्पन्न होता है। जब आप स्वयं से संतुष्ट होते हैं और आपको लगता है कि आप एक योग्य व्यक्ति हैं और आपके पास बहुत कुछ देने को है, तो आप जो भी करते हैं उसमें सफल होना बहुत आसान हो जाता है और आपको बहुत कम तनाव का अनुभव होता है। वास्तव में, यह केवल उत्साह की सुखद अनुभूति हो सकती है।
कुछ अभिनेता बचपन की परवरिश और अन्य कारणों से लगातार निम्न अहंकार की स्थिति में रहते हैं। वहीं, कुछ अन्य अभिनेता जो अधिक आत्मविश्वासी होते हैं, जीवन में कई बार मुश्किलों का सामना करते हैं – जैसे नौकरी छूटना, तलाक होना, या किसी दिन सुबह उठकर भविष्य के बारे में निराशा महसूस करना। ऐसे क्षणों में, यदि आपको मंच पर जाकर अभिनय करना पड़े, तो आप बहुत तनाव में होंगे। आप या तो इस तनाव से निपट सकते हैं, या इसके कारणों – यानी अपने निम्न अहंकार – से, या फिर दोनों समस्याओं से। इस पुस्तक में आपको बेहतर अहंकार की स्थिति को शीघ्रता से विकसित करने के लिए अनेक अभ्यास मिलेंगे। बेशक, उच्च या निम्न अहंकार की स्थिति के सटीक कारणों को परिभाषित करना लगभग असंभव है।
कोशिश करना उतना ज़रूरी नहीं है। ज़रूरी यह है कि आप अपने अहंकार को उस स्तर पर ले आएं जहाँ आप अपने काम के लिए उसे तैयार करना चाहते हैं। अहंकार को तैयार करने के कई तरीके बताए जाएंगे और आप खुद भी कई तरीके खोज लेंगे। जैसा कि कहावत है, "अगर कोई तरीका काम करता है, तो उसे अपनाएं!"
प्रतिभा एक जटिल अवधारणा है जो अनेक भय, निराशाओं और अधूरी इच्छाओं से मिलकर बनी होती है। असुरक्षा, जो तनाव का एक प्रमुख

कारण है, प्रतिभा के इन्हीं तत्वों से उत्पन्न होती है। प्रतिभा एक सुंदर उपहार है और इसमें कई अन्य अद्भुत तत्व भी हैं, लेकिन दुर्भाग्य से, यह स्वयं ही बाधा बन सकती है। पृथ्वी पर प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी प्रकार की असुरक्षा का अनुभव करता है। और एक असुरक्षा अक्सर एक बीमारी की तरह पूरे मन में फैल सकती है। एक अभिनेता की असुरक्षा उसे पंगु बना सकती है, उसे कुछ भी करने से रोक सकती है। हुनर ही इसका इलाज है। हुनर होने से आप अपनी असुरक्षाओं के साथ जीना सीख सकते हैं और उनके बावजूद नहीं, बल्कि उनके अनुरूप कार्य कर सकते हैं। असुरक्षा वह भावना है कि आपको नहीं पता कि कैसे करना है, या आप वह नहीं कर सकते जो आपसे अपेक्षित है। लेकिन यदि आप जानते हैं कि क्या करना है - और आप जानते हैं कि आप जानते हैं - और आप जानते हैं कि इसे कैसे करना है, तो आप इसे करेंगे और इसके बारे में असुरक्षित महसूस नहीं करेंगे।
सफल होने और अच्छा बनने की चाहत अभिनेताओं में तनाव का एक और बड़ा कारण है। जापान में एक समय की बात है, समुराई कला सीखने की इच्छा रखने वाले एक युवक ने समुराई के सबसे पुराने और महान गुरु से सलाह ली। उसने कहा, “आदरणीय गुरु, मैं दुनिया का सबसे महान समुराई बनना चाहता हूँ। मैं लगन से अध्ययन करूँगा। इसमें मुझे कितना समय लगेगा?” गुरु ने उत्तर दिया, “दस वर्ष।” शिष्य चौंक गया। “नहीं, नहीं, आदरणीय गुरु, आप नहीं समझते। मैं समुराई के लिए ही जिऊँगा, खाऊँगा, सोऊँगा और साँस लूँगा। मैं और कुछ नहीं सोचूँगा! देखिए, मुझे महान बनना ही है। अगर मैं समुराई के लिए ही जीऊँगा, खाऊँगा, सोऊँगा और साँस लूँगा और और कुछ नहीं सोचूँगा, तो इसमें मुझे कितना समय लगेगा?” गुरु का उत्तर था, “तो फिर, बीस वर्ष।”


JELLYBEAN:

■■■ - ■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■ ■■

■■■■■■ ■■ ■■■ ■■■■ ■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■ ■■■■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■■■■■ ■■ ■■ ■■■ ■■■■ ■■■ ■■■ ■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■ ■■■■■ ■■■ ■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■■ ■■■ ■■■■ ■■ ■■ ■■■■-■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■ ■■■ ■■■■■ ■■■■■, ■■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■ ■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■ ■■■ ■■■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■, ■■■■■■■ ■■ ■■■■■■■■ ■■ ■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■, ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■ ■■■■■ ■■, ■■ ■■ ■■■■■■■■ ■■■ ■■ "■■■■■■" ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■ ■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■

■■■■■, ■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■ ■■ ■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■ ■■ ■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■■ ■■■ ■■■■ ■■ ■■■■ ■■ ■■■ ■■■■ ■■, ■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■ ■■ ■■ ■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■■■■ ■■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■, ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■ ■■■, ■■ ■■■ ■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■, ■■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■ ■■ ■■■■ ■■■■, ■■■■■■■■■■

भरोसेमंद नहीं होता। यदि आपके पास कौशल है, लेकिन उस पर विश्वास नहीं है, तो आप अपने ज्ञान का उपयोग नहीं कर सकते।
शुरुआती अभिनेता एक दिलचस्प घटना है। उनके पास बहुत कम या बिल्कुल भी प्रशिक्षण नहीं होता और अक्सर रंगमंच में कई वर्षों का अनुभव रखने वाले अनुभवी अभिनेता की तुलना में उनमें तनाव भी बहुत कम होता है। नौसिखिया अक्सर साहस के साथ मैदान में उतरते हैं और खुद को पूरी तरह समर्पित कर देते हैं। उन्होंने अभी तक सृजन की जटिलताओं को नहीं समझा होता। उन्हें इस बात का बहुत कम अंदाजा होता है कि दांव पर क्या लगा है और उन्हें अपनी सहज प्रतिभा पर पूरा भरोसा होता है। वे अभी उस मुकाम पर नहीं पहुंचे होते, क्योंकि अभी तक उनके लिए कोई मुकाम तय ही नहीं हुआ होता! यही कारण है कि कई अभिनेता यह महसूस करते हैं कि प्रशिक्षण शुरू करने से पहले वे बेहतर स्थिति में थे और शायद अधिक स्वतंत्र भी थे। लेकिन जैसे-जैसे उन्हें अपनी अपेक्षाओं का एहसास होता है, उनकी स्वतंत्रता भय में बदल जाती है, जब तक कि उन्होंने किसी कला का गहन प्रशिक्षण न लिया हो।
आदर्श स्थिति यह विश्वास करना है कि आप जो कला सीख रहे हैं और उसका उपयोग कर रहे हैं, वह अभिनय का एक कारगर तरीका है और यह आपके लिए व्यक्तिगत रूप से वही करेगा जो आप चाहते हैं। आपकी कला और उस पर आपका विश्वास लगातार प्रयास, असफलता और सफलता से ही आएगा!
तनाव से जुड़ी एक और घटना है वो अभिनेता जो इसके बिना काम नहीं कर सकता। यह तनाव से जुड़ी एक बहुत ही आम और खतरनाक समस्या है। इस तरह का अभिनेता सीधे अपने तनाव पर निर्भर रहता है और जब तक उसे भीतर से तीव्र उथल-पुथल महसूस न हो, तब तक वह अभिनय नहीं कर सकता। फिल्म के पहले दिन, जब हमेशा बहुत तनाव होता है, तो वह

वह “अभिनेत्री”

हाल ही में एक निजी पाठ के दौरान मैं एक पेशेवर अभिनेत्री के साथ काम कर रहा था, जो अक्सर टेलीविजन पर दिखाई देती हैं। वह "वर्जीनिया वुल्फ" से एक मोनोलॉग की तैयारी कर रही थीं। उन्होंने खुद को संभालने की कोशिश शुरू की। कुर्सी पर सीधी बैठीं, गहरी सांसें लीं, और आने वाली स्थिति के लिए खुद को तैयार किया। उन्होंने एक खाली कुर्सी को ऐसे घूरा जैसे कोई काल्पनिक व्यक्ति बना रही हों। कुछ ही पलों में उनकी आँखों में आंसू भर आए। उनकी छाती तेजी से ऊपर-नीचे होने लगी। उनके जबड़े के किनारे की मांसपेशी मेट्रोनोम की तरह फड़कने लगी। वह भावनाओं से भरे शब्दों के प्रवाह में फूट पड़ीं। पांच मिनट तक वह बोलती रहीं, खड़ी होकर मुट्ठियों से हवा में मारती रहीं। जब वह बोलकर खत्म हुईं, तो बैठ गईं और फिर से खुद को संभाला। नाटकीय ढंग से, जैसे कि यह अनुभव उनके लिए असहनीय हो गया हो, वह मेरी ओर मुड़ीं और मैंने उनके चेहरे पर एक चमकती हुई आत्म-संतुष्टि देखी। उन्होंने कहा, "तो? आपको क्या लगता है?"

मैंने कुछ पल सोचने के बाद उसे अपने विचार बताने का फैसला किया। मुझे स्पष्ट रूप से पता था कि वह लंबे समय से इसी तरह काम कर रही थी और उसे यह पसंद भी था। मेरी आलोचना का उस पर असर तभी होगा जब मैं उससे पूरी तरह ईमानदार रहूँगी। मैंने तय किया कि उसकी काम करने की प्रक्रिया उसके लिए मेरी किसी भी बात से कहीं ज़्यादा नुकसानदायक थी।
उसने मुस्कुराते हुए कहा, "एरिक, मैं इंतजार कर रही हूँ।" मैंने कहा, “मैंने जो कुछ देखा, उस पर मुझे एक पल के लिए भी विश्वास नहीं हुआ। यह सब बकवास था।”
उसका चेहरा उतर गया। वह हैरान थी। “तुम्हारा क्या मतलब है? तुम ऐसा कैसे कह सकते हो? मैंने तो ये सब महसूस किया!”
“मुझे इस बात पर कोई शक नहीं है कि आपने कुछ महसूस किया। लेकिन क्या आप जानती हैं कि काम को लेकर हम दोनों में मतभेद क्यों है? मुझे क्यों लगता है कि आप यहाँ से भागने के रास्ते तलाश रही हैं? क्योंकि मैं आपको वो नहीं देती जो आप चाहती हैं। मैं आपको ये नहीं बताती कि आप कितनी प्रतिभाशाली और खूबसूरत हैं और मैं आपके उन भावपूर्ण प्रदर्शनों से कितनी उत्साहित होती हूँ जब आप “वर्जीनिया वुल्फ”, “डायलन” और “मूनीज़ किड डोंट क्राई” गाती हैं।” मैं आपको ये सब इसलिए नहीं बता रहा हूँ क्योंकि ये सब सामान्य मनोरोगी भावनाएँ हैं। इनका मूल कारण सामान्य है। जब आप अभिनय करने के लिए मंच पर जाते हैं, तो आप जादुई और रहस्यमय तरीके से इन सभी मिली-जुली भावनाओं से भर जाते हैं - आँसू, क्रोध, उल्टी। और आपको लगता है कि यही आपकी प्रतिभा का प्रवाह है, उसकी मुख्य धारा है। लेकिन वास्तव में ये आपका तनाव, असफलता का डर, चिंता, प्यार और स्वीकृति की ज़रूरत और एक रचनात्मक कलाकार के रूप में प्रशंसा पाने की इच्छा है, जो नाटकीय रूप से उन्मादी

भावनाओं के एक गोले में सिमट जाती है। आप दिखावटी तौर पर कहते हैं कि आप अपनी पसंद के लिए काम कर रहे हैं, लेकिन वास्तव में आप उस मिली-जुली, मनोरोगी भावना को "वर्जीनिया वुल्फ" के सांचे में ढाल देते हैं या "डायलन" के रूप में पेश कर देते हैं। यह कपटपूर्ण और अपवित्र है। आप एक कुशल भावनात्मक कलाकार होने का दिखावा कर रहे हैं, लेकिन असल में आप एक धोखेबाज हैं। आप अपनी प्रतिभा के हर डॉलर में से 98 सेंट का नुकसान कर रहे हैं। नहीं, मैं आपको वह नहीं देने वाला जो आप चाहते हैं। मैं आपको वह देना चाहता हूँ जिसकी आपको ज़रूरत है। और आपको उन चीज़ों को छोड़ना होगा जिन पर आप निर्भर हैं और कुछ भी न मिलने का जोखिम उठाना होगा, जब तक कि वह कुछ भी न होना हकीकत न बन जाए।
तनाव से निपटना

हमने अब तक तनाव के कुछ प्रमुख कारणों पर चर्चा की है, हालांकि निश्चित रूप से सभी नहीं। इस अध्याय के शेष भाग में आपको इसके उपायों की भरपूर जानकारी मिलेगी। दोहराव से बचने के लिए, हम इस बात पर ज़ोर देते हैं कि अपने तनाव को पहचानना, उसे स्वीकार करना और फिर उसे कम करने के लिए व्यवस्थित रूप से आगे बढ़ना कितना महत्वपूर्ण है। जैसे ही आप कोई प्रश्न पूछेंगे, आपको उत्तर मिलने लगेंगे। मुझे कहाँ तनाव है? मेरे शरीर के किस हिस्से में मुझे बेचैनी महसूस हो रही है? यह बेचैनी अब कहाँ जा रही है? यह स्वाभाविक है कि आप जितने अधिक प्रश्न पूछेंगे, उतने ही अधिक उत्तर आपको मिलेंगे।
हर व्यक्ति के शरीर में तनाव के अलग-अलग बिंदु होते हैं। आमतौर पर तनाव उन्हीं बिंदुओं पर केंद्रित होता है और एक बार जब आप इन बिंदुओं को पहचान लेंगे, तो खुद की मदद करना आपके लिए आसान हो

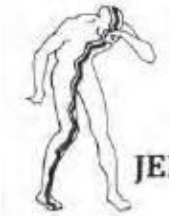
जाएगा। उन क्षेत्रों को पहचानें, उन्हें स्वीकार करें और तनाव को खुलकर व्यक्त होने दें। “मुझे अपने कंधों में जकड़न महसूस हो रही है। अरे, कंधों में तनाव है। मुझे पता है तुम यहीं हो। मेरे घुटने कांप रहे हैं। ठीक है, घुटनों। कांपो।” अगर आपको अपने हाथ कांपते हुए दिखें, तो उन्हें कांपने दें। इसे ज़ाहिर होने दें। जब आपको लगे कि आपका सारा कांपना, थरथराना और जकड़न चरम पर पहुंच गया है, तो बस अपने शरीर के उन हिस्सों को आराम करने के लिए कहें। अपने हाथों को ढीला छोड़ दें और उन्हें गुरुत्वाकर्षण द्वारा स्वाभाविक रूप से खींचने दें।
आपके तनाव बिंदु वे क्षेत्र हैं जहाँ तनाव बाहर निकलने की कोशिश करता है। इसे किसी न किसी तरह से मुक्त होना ही चाहिए। यदि इसकी उपस्थिति को नकार दिया जाए और इसे हर संभव तरीके से दबा दिया जाए, तो यह भीतर ही अंदर रिसता रहेगा और व्यक्ति को किसी भी उत्तेजना से प्रभावित होने या उस पर ईमानदारी से प्रतिक्रिया देने से पूरी तरह से अलग कर देगा। जो व्यक्ति अपना तनाव प्रदर्शित करता है, वह उस व्यक्ति से बेहतर स्थिति में होता है जो इसे नियंत्रित रखता है, क्योंकि जब तनाव सतह के करीब होता है तो इसे पहचाना और इसका समाधान किया जा सकता है। अपने शरीर के सभी हिस्सों में तनाव को इसी तरह पहचानें - चेहरा, छाती, पेट, श्रोणि, पैर, तलवे आदि।
तनाव की समस्याओं से निपटने के हजारों तरीके हैं। जो भी तरीका आपको कारगर लगे, उसे आजमाएं। कभी-कभी कोई एक तरीका कारगर साबित होता है, और कभी-कभी वही तरीका जो पहले कारगर था, विफल हो जाता है। कई तकनीकों को जानना और आजमाना बुद्धिमानी है। सही तरीका चुनना काफी हद तक खुद को जानने, यह समझने पर निर्भर करता है कि कौन सी चीजें आपको प्रभावित करती हैं और कब।

अपने तनाव को पहचानने और स्वीकार करने के अलावा, आप पाएंगे कि आप खुद को शामिल करके भी अपनी मदद कर सकते हैं। तनाव आमतौर पर खुद के बारे में चिंतित होने का परिणाम होता है। इसका मतलब यह है कि अगर आप उस चिंता को खुद से दूर कर लें, तो आप अपनी आत्म-चेतना से छुटकारा पा लेंगे। खुद से सरल प्रश्न पूछें जैसे: "मैं इस मंच पर कितने रंग गिन सकता हूँ?" उन्हें गिनें। "मैं यहाँ कितनी चीज़ें देख रहा हूँ?" उन्हें गिनें। अपने आस-पास की वस्तुओं से व्यक्तिगत प्रश्न पूछकर उनसे संबंध स्थापित करें जैसे, "वह सोफा मेरे लिए क्या मायने रखता है? क्या मैंने कभी ऐसा सोफा देखा है? किसके घर में?" अक्सर आपके प्रश्नों के उत्तर इन वस्तुओं के साथ एक विशेष व्यवहारिक संबंध स्थापित करेंगे। अपने साथ काम कर रहे लोगों के बारे में प्रश्न पूछें। "उस लड़की की सबसे आकर्षक विशेषताएं क्या हैं? वह मुझे किसकी याद दिलाती है? क्या वह और मेरी जान-पहचान की कोई महिला मिलती-जुलती हैं? यदि हाँ, तो कौन सी विशेषताएं समान हैं और कौन सी अलग हैं?" और इसी तरह आगे बढ़ते रहें। यदि आप इन प्रश्नों से प्रेरित प्रतिक्रियाओं को खुद को व्यक्त करने देंगे, तो आप स्वाभाविक रूप से और रचनात्मक रूप से कार्य करना शुरू कर देंगे।
कभी-कभी तनाव आपके भीतर कई परतों में सिमटकर जमा हो जाता है। हो सकता है कि आप ऊपर बताए गए किसी भी तरीके से उससे जुड़ न पाएं। ऐसे में अधिक सक्रिय और कठोर तैयारी करना आवश्यक होगा। यहां आपको 'त्याग' अभ्यास समूह उपयोगी लगेगा।
जब आपका अहंकार आपके तनाव को प्रभावित कर रहा हो, तो अहंकार समूह में दिए गए अभ्यासों में से कोई भी चुनें। इस बीच, आप स्वयं से कुछ प्रश्न पूछकर तनाव से बाहर निकल सकते हैं, जैसे: “क्या मेरे लिए सभी को प्रसन्न करना संभव है? बिलकुल नहीं। तो फिर

कोशिश क्यों करूं? क्या मैं लोगों की सोच को बदल सकता हूं? वास्तव में नहीं। मुझे अंततः किसे प्रसन्न करना चाहिए?” आप इसका उत्तर जानते हैं और आपको पता चलेगा कि आप ही वह व्यक्ति हैं जो स्वयं से सबसे अधिक अपेक्षा रखते हैं। क्यों न शुरुआत स्वयं को प्रसन्न करने के लक्ष्य से करें, और यदि आप ऐसा करने के करीब पहुंच जाते हैं, तो आप स्वयं के साथ-साथ कई अन्य लोगों को भी प्रसन्न कर लेंगे।
जैसे-जैसे आप किसी विशेष कला में अधिक संलग्न होते जाएंगे, आपके काम के प्रति एक रचनात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा और अभिनय करने के आपके कुछ कारण बदल सकते हैं। आप पाएंगे कि अभिनय के साथ आपका संबंध अब उस स्तर से कहीं अधिक गहरा हो गया है, जिस स्तर पर इसने आपको शुरुआत में आकर्षित किया था। आप पाएंगे कि सृजन के उत्साह में ही आपकी वास्तविक आवश्यकताओं की पूर्ति निहित है। तब आपका अभिनय अधिक साहसी हो जाएगा। आप प्रशंसा, स्वीकृति और पहचान के लिए काम करने के बजाय अपने द्वारा निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करेंगे। सफलता की बाध्यता कम होने के साथ-साथ उससे उत्पन्न तनाव भी कम हो जाएगा।

Joan Hotchkis "Dealing with the Demon" during a rehearsal.

[illegible]



JELLYBEAN:

[illegible]

शारीरिक विश्राम

इस श्रेणी के अभ्यास मुख्य रूप से शारीरिक तनाव की उपस्थिति से संबंधित हैं, हालांकि प्रत्येक श्रेणी के कई अभ्यास एक से अधिक उद्देश्यों की पूर्ति कर सकते हैं।
1. तनाव और आराम

ज़मीन पर लेट जाएं, या ज़रूरत पड़ने पर खड़े रहें। पैरों से शुरू करते हुए, धीरे-धीरे अपने शरीर के हर हिस्से को कसें और तब तक कसते रहें जब तक कि पूरा शरीर अकड़ न जाए। फिर सिर के ऊपरी हिस्से से धीरे-धीरे ढीला करना शुरू करें, जब तक कि आप वापस उसी स्थिति में न आ जाएं जहां से आपने शुरू किया था। इसे दो या तीन बार दोहराएं। यह व्यायाम मांसपेशियों को थकाकर उन्हें आराम देता है और आपके शरीर को तनाव के अलग-अलग स्तरों को पहचानना सिखाता है, ताकि मंच पर तनाव महसूस होने पर आप उसे बेहतर ढंग से समझ सकें और उससे निपट सकें। इसे स्वयं करना सीखना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि आवेगों को दबाए रखने के लिए बहुत अधिक मांसपेशियों के तनाव की आवश्यकता होती है, और जब यह मांसपेशियों का तनाव कम होता है, तो आवेग प्रवाहित होने लगते हैं।
2. Logey

लोगी मेरे द्वारा गढ़ा गया एक शब्द है और मेरे लिए इसका अर्थ है भारी, सुस्त और आलसी। यही वह शारीरिक अवस्था और अनुभूति है जिसे आप प्राप्त करना चाहते हैं। सबसे पहले फर्श पर पीठ के बल लेट जाएं। बाद में आप अपनी लोगी की अलग-अलग मुद्राएं खोज लेंगे।

अपने शरीर के वजन, सिर के वजन, अंगों के वजन, छाती के वजन, श्रोणि के वजन, जांघों के वजन और टांगों के वजन के प्रति जागरूक हों। लोग अपने वजन को मांसपेशियों के तनाव और ऊर्जा के माध्यम से संभालते हैं, इसलिए हमें कभी नहीं लगता कि सिर का वजन पंद्रह पाउंड या उससे अधिक है, लेकिन अगर हम उस सहारे को हटा दें, तो सिर भारी लगने लगता है। अपने सामान्य वजन के प्रति जागरूक होते हुए व्यायाम शुरू करें। फिर अपने वजन की अनुभूति को बढ़ाएं और फैलाएं जब तक कि आप और भी भारी महसूस न करने लगें। अपनी लोगी का परीक्षण करने के लिए, एक-एक करके अपनी बाहों को उठाएं और उन्हें अपने वजन से गिरने दें। शरीर के सभी हिस्सों के साथ ऐसा करें, प्रत्येक भाग पर गुरुत्वाकर्षण के खिंचाव को महसूस करें। शरीर से सहारा हटाकर, आप उसका शारीरिक तनाव हटा देते हैं।
3. कपड़े की गुड़िया

दोनों पैरों पर खड़े हो जाएं और सिर के ऊपरी हिस्से से धीरे- धीरे अपने शरीर को ज़मीन की ओर खींचें, एक-एक कशेरुका को तोड़ते हुए, जब तक कि आप अंत में ज़मीन पर ढेर की तरह गिर न पड़ें। इसे धीरे-धीरे करें, अपनी बाहों को बगल में ढीला छोड़ दें। जब आप घुटनों तक पहुंच जाएं, तो उन्हें मोड़ लें।
4. मूल अस्तित्व

इस अभ्यास में अधिक समय लगता है—लगभग एक घंटा—और यह केवल आपको आराम ही नहीं देता। यह आपकी संवेदनशीलता बढ़ाता है और आपको अपने आसपास की उन चीजों के प्रति जागरूक करता है जिन्हें आपने पहले कभी नहीं देखा था। इसे बैठकर या लेटकर करें, लेटना बेहतर है। अपने मन से सारे विचार हटा दें और एक प्रकार की जागृत

अवस्था प्राप्त करने का प्रयास करें। फिर धीरे-धीरे जागें, मानो पहली बार जाग रहे हों। आप अपनी सामान्य बुद्धि और मांसपेशियों के साथ पूर्ण रूप से विकसित हैं, लेकिन आपको किसी भी चीज का कोई पूर्व अनुभव नहीं है। आप सब कुछ देखते, सुनते, महसूस करते, चखते, सूंघते हैं, मानो पहली बार देख रहे हों। आपके पास अपनी शारीरिक क्षमताएं हैं, लेकिन आपको यह भी नहीं पता कि अपना हाथ कैसे हिलाना है।
इन सभी चीजों को खोजना और सीखना आवश्यक है। मूल अस्तित्व का उपयोग विश्राम के अलावा अन्य उद्देश्यों के लिए भी किया जा सकता है। यह एक बौद्धिक-विरोधी, पूर्वचिंतन-विरोधी प्रक्रिया है। इसे करने के बाद, आपको एहसास होता है कि आप कितनी चीजों को हल्के में लेते हैं और कितनी बार आप चीजों और लोगों के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं के बारे में पूर्वचिंतन करते हैं।
5. गहरी साँस लेना

लेट जाइए और हर सांस के साथ गहरी सांस लीजिए। जितनी गहरी सांस आप लेते हैं, उतनी ही गहरी सांस आप बाहर भी छोड़ें। ऐसे सांस लीजिए जैसे आपका शरीर एक खोखला बर्तन हो और आपके द्वारा ली गई सारी हवा अंत में आपके पैरों के तलवों तक पहुंच जाए।
6. परित्याग

यह अभ्यास तब उपयोगी होता है जब आप अत्यधिक तनाव में हों और आपको अपनी सारी बाधाओं को तोड़ना हो। यह शारीरिक और मौखिक दोनों रूप से ज़ोरदार होता है। कमरे में अपने लिए एक अच्छी जगह बना लें। गले के हार, चश्मे, घड़ियाँ और कोई भी ऐसी वस्तु जो आपको चोट पहुँचा सकती है, उतार दें। इसे कालीन या किसी नरम सतह

पर करें। पूरी तरह से बेकाबू होकर, अपने आप को एक शारीरिक "दौरे" जैसी स्थिति में झोंक दें, लात मारें, शरीर को हर दिशा में पटकें, चीखें, चिल्लाएँ और शारीरिक रूप से जितना बेकाबू हों, उतना ही मौखिक रूप से भी बेकाबू हों। यह अभ्यास तब तक चलता रहना चाहिए जब तक आप थक न जाएँ। इसके समाप्त होने पर, आप रो सकते हैं, हँस सकते हैं या किसी प्रकार का एक बड़ा भावनात्मक विस्फोट अनुभव कर सकते हैं। यह अभ्यास, आपके तनाव को दूर करने के अलावा, गहरी भावनाओं को समझने और उन्हें मुक्त करने में भी सहायक हो सकता है।
7. डंप

यह डॉ. जॉर्ज बाख के वेसुवियस अभ्यास पर आधारित है, और परित्याग की तरह, यह भी एक गहन शुद्धि है। अपनी सभी कुंठाओं, असंतोषों, क्रोधों, निराशाओं, आवश्यकताओं और इच्छाओं को तब तक व्यक्त करना शुरू करें जब तक कि दमित भावनाओं का एक विस्फोटित प्रवाह न हो जाए। फिर आप इससे आगे बढ़कर अन्य चीजों की ओर बढ़ सकते हैं।
8. दानव से निपटना

मैंने अभिनेताओं के साथ कक्षा में और व्यावसायिक स्थितियों में काम करते हुए तनाव के बारे में कुछ सीखा। एक बार जब आप तनाव को पहचान लेते हैं, तो मौखिक रूप से स्वीकार करते हैं कि यह आपके भीतर मौजूद है और उस क्षण आप पर क्या प्रभाव डाल रहा है, लेकिन तनाव इधर-उधर घूमता रहता है। यह पकड़ में नहीं आता। आप इसे अपनी छाती में महसूस कर सकते हैं, पहचान सकते हैं और फिर यह आपके पैरों तक पहुँच जाता है। यह कोई और जगह छिप जाता है। मैंने अभिनेताओं को इस राक्षस का शिकार करने के लिए प्रशिक्षित करने

के लिए यह अभ्यास बनाया - और यह वास्तव में एक राक्षस है - तनाव ही मूल राक्षस है - और इसे उजागर करने के लिए। उदाहरण के लिए, अभिनेता सामान्य रूप से आराम महसूस कर रहा हो सकता है, लेकिन जब वह बोलना शुरू करता है, तो उसकी आवाज कांपने लगती है। तनाव उसके स्वरयंत्र में प्रवेश कर गया है। मैंने हाल ही में एक फिल्म में अभिनय किया और टेक से पहले, मैंने तैयारी कर ली थी, आराम महसूस कर रहा था और मेरे साथ काम कर रही अभिनेत्री से जुड़ाव महसूस कर रहा था, दृश्य करने के लिए तैयार था। फिर उन्होंने "एक्शन" कहा और दो पंक्तियों के बाद, राक्षस ने मेरी गर्दन के पीछे अपना हाथ रख दिया और मेरा पूरा सिर कांपने लगा।
तनाव का दुश्मन है उसका खुलासा। अगर आप इसे छुपाए रखेंगे, तो यह और भी बढ़ जाएगा। लेकिन अगर आप इसे सबके सामने खुलकर ज़ाहिर कर देंगे, तो आपको अपनी असलियत से बेहतर दिखाने की ज़रूरत नहीं रहेगी। सबको पता चल जाएगा कि आप तनाव में हैं और दिखावा करने के बजाय, आप सीधे तनाव से छुटकारा पाने की कोशिश में जुट जाएंगे। यह अभ्यास भी कई अभ्यासों की तरह चेतना की धारा के रूप में किया जाता है, ताकि वास्तविकता के क्षण-दर-क्षण प्रवाह को प्रेरित किया जा सके। बोलकर—ज़ोर से या धीमी आवाज़ में—और अधिमानतः अपने साथ अभ्यास कर रहे लोगों के सामने, अपने अंदर के उस राक्षस का पीछा करें जो आपके शरीर में दौड़ रहा है। उदाहरण के लिए: “ओह, मुझे अपनी गर्दन के पिछले हिस्से में तनाव महसूस हो रहा है। हेलो, डेमन। ओह, यह अभी मेरे कंधे तक पहुँच गया है। यह मेरे दाहिने कंधे में है। यह अजीब है, मुझे अभी-अभी एहसास हुआ कि मेरा पेट थोड़ा बेचैन है। यह अब वहाँ भी है। यह अब मेरे कंधों और पेट दोनों में है। मैं चारों ओर देख रहा हूँ, सेट पर काम कर रहे सभी लोगों को देख रहा हूँ। निर्देशक किससे बात कर रहे हैं? ओह, ओह,

मुझे अभी-अभी महसूस हुआ कि यह धीरे-धीरे मेरी पीठ में फैल रहा है। हेलो, डेमन। मुझे पता है तुम कहाँ हो। मेरा गला थोड़ा सूख रहा है। मैं गहरी साँस ले रहा हूँ और सब ठीक है। मुझे पता है तुम वहाँ हो। मुझे वे सभी स्थान पता हैं जहाँ तुम हो और मैं तुम्हें वहाँ रहने दूँगा, क्योंकि मैं तुम्हें नकार नहीं सकता…” और इसी तरह, जब तक आप काम करने के लिए तैयार महसूस न करें।
जोन, गेस्टाल्ट अभ्यास पर आधारित, 'राक्षस से निपटना' के निम्नलिखित रूपांतरण का उपयोग करती है। “मैं अपने भीतर के दानव को बाहर निकालती हूँ। मैं उसे अपने सामने किसी कुर्सी या वस्तु पर बिठा देती हूँ और फिर जोन बनकर उससे बात करती हूँ। मैं कहती हूँ, ‘मैं तुमसे तंग आ चुकी हूँ, काले भय। तुमने मुझे पूरी जिंदगी सताया है। तुम मेरी आंतों में पानी भर देते हो, मेरा गला सुखा देते हो और अभिनय का सारा मजा किरकिरा कर देते हो। मैं तुमसे छुटकारा पाने की कोशिश में खुद को थका देती हूँ, लेकिन तुम हमेशा वापस आ जाते हो।’ और फिर मैं भूमिका बदल लेती हूँ और जोन से बात करने वाली दानव बन जाती हूँ। मैं कुछ ऐसा कहूँगी, ‘अरे, छोड़ो जोन, अभिनेत्री बनने की कोशिश में तुम खुद को धोखा दे रही हो। तुम अधेड़ उम्र की हो और तुमने कुछ हासिल नहीं किया है और तुम कभी हासिल नहीं कर पाओगी। तुमने अपना असली हुनर खो दिया है। तुम्हें तो उपनगरों में किसी की मोटी पत्नी होना चाहिए था।’ और फिर मैं दोबारा जोन बन जाती हूँ और उसे जवाब देती हूँ। ‘बस करो! मुझसे दूर रहो! मैं वही कर रही हूँ जो मुझे पसंद है और तुम मुझे नीचे नहीं गिरा सकते!’ मैं कभी-कभी इस संवाद पर आधा घंटा भी बिता देती हूँ और अंत में, मैं अधिक स्वतंत्र, अधिक आत्म-सम्मानित और एक अस्पष्ट शत्रु से कम पीड़ित महसूस करता हूँ, और इसका कारण यह है कि मैंने उस शत्रु को बहुत स्पष्ट बना

दिया है। यह संवाद मुझे उस तरह की नकारात्मक आत्म-चर्चा से अवगत कराता है जो मैं अपने विश्वास पर थोपता हूँ। यह मेरे भीतर के शैतान को मूर्त रूप देता है।

अगर मैं खुद के लिए नहीं हूं, तो फिर कौन होगा?

9. अपने अंतर्मन की भावनाओं को निरर्थक शब्दों में प्रकट करें

कभी-कभी हम तनावग्रस्त हो जाते हैं, इसलिए नहीं कि हम किसी मुश्किल स्थिति में हैं, बल्कि इसलिए कि हमारे अंदर अनकहे भावों और आवेगों का पहाड़ है जिन्हें हमने व्यक्त नहीं किया है। इनमें से कई बातें इतनी निजी या व्यक्तिगत हो सकती हैं कि उन्हें शब्दों में व्यक्त करने से अप्रिय परिणाम हो सकते हैं। आपको इन दबे हुए भावों को व्यक्त करने की आवश्यकता है ताकि आप उनके भीतर और उससे परे जाकर जीवन के अन्य पहलुओं तक पहुँच सकें। आप उन्हें बेतरतीब ढंग से भी व्यक्त कर सकते हैं, अपनी निजता का उल्लंघन किए बिना अपने आवेगों को मुक्त कर सकते हैं। यह अभ्यास, और ऐसे कई अभ्यास, दूसरों के सामने करने पर सबसे अधिक प्रभावी होता है।
10. अंतर्ग्रहण अभ्यास

मैंने एक अभिनेता के साथ निजी पाठ के दौरान इस अभ्यास को तैयार किया और बाद में पाया कि यह कई अभिनेताओं के लिए उपयोगी है। यह अभ्यास मौखिक नहीं है, लेकिन इसमें आवाज़ का भरपूर इस्तेमाल होता है। हाव-भाव और आवाज़ के ज़रिए, आप अपने शरीर में अपने आस-पास की सभी वस्तुओं को समाहित करते हैं और आत्मसात करते हैं, हर बार आत्मसात करने पर आप बड़े, ज़ोरदार, मज़बूत और अधिक शक्तिशाली होते जाते हैं, जब तक कि आपको ऐसा महसूस न हो कि आप ऊर्जा और शक्ति का एक विशाल गोला बन गए हैं। जब यह अभ्यास सही ढंग से किया जाता है तो इसे देखना रोमांचक होता है क्योंकि एक मिनट में ही आप एक इंसान को कद में बढ़ते हुए और मंच पर बेहद प्रभावशाली होते हुए देखते हैं।
सहभागिता समूह

अब तक के अभ्यास स्वयं से निपटने से संबंधित थे, जिसके लिए आत्म-संलग्नता आवश्यक है। लेकिन अक्सर तनाव को अपने से बाहर की किसी चीज़ में शामिल होकर कम किया जा सकता है। निम्नलिखित अभ्यास इसी श्रेणी में आते हैं।
11. दूसरों की जिम्मेदारी लेना

दूसरों की ज़िम्मेदारी लेना आपको अपने से बाहर की चीज़ों से जोड़कर तनाव से बाहर निकलने में मदद करता है। इसे खड़े होकर करें, अपने आस-पास के लोगों, अपने अभ्यास समूह या कक्षा के सदस्यों का उपयोग करें। इन लोगों के बारे में आप जो कुछ भी देखते हैं, उसे यथासंभव निस्वार्थ भाव से व्यक्त करें, जहाँ तक संभव हो "मैं" शब्द का प्रयोग न करें और उनके साथ अपने किसी भी व्यक्तिगत संबंध को भी नकारें। निष्पक्ष रूप से प्रत्येक

व्यक्ति को उसकी वर्तमान स्थिति से बेहतर बनाने में मदद करने का प्रयास करें, विशेष रूप से रचनात्मक सुझाव दें। "जिम्मेदारी" शब्द इस अभ्यास की कुंजी है। यदि आप वास्तव में दूसरे व्यक्ति की मदद करने के लिए ज़िम्मेदार महसूस करते हैं, तो कोई चीज़ तुरंत आपके लिए आपके तनाव से अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।
12. पूर्ण निस्वार्थता

यह ऊपर वाले अभ्यास के समान ही है, बस इसमें आपको किसी की मदद करने की ज़िम्मेदारी नहीं लेनी पड़ती। आप अपने परिवेश से जुड़ते हैं, उसका अवलोकन करते हैं और उस पर टिप्पणी करते हैं, बिना कभी "मैं" सर्वनाम का प्रयोग किए या किसी भी चीज़ को स्वयं से जोड़े। उदाहरण के लिए, "यह झाड़ी कितनी सुंदर है। इसकी खुशबू लाजवाब है। आप जो कर रहे हैं उसमें आप सचमुच रचनात्मक रूप से लगे हुए हैं। इस जगह का नज़ारा कितना शानदार है, है ना? आप अपने आस-पास की सुंदरता का लाभ नहीं उठा रहे हैं..." इत्यादि। केवल "मैं" शब्द का प्रयोग न करने का अर्थ यह नहीं है कि आप अपने अवलोकन से अप्रभावित हैं। यह अभ्यास आमतौर पर आपको स्वयं से बाहर निकलने में सफल होता है।
13. तुच्छ तिकड़ी

वर्णमाला को उल्टे क्रम में बोलें
अपनी धड़कनों को गिनें
संवाद की एक पंक्ति को उल्टे क्रम में बोलें
ये अभ्यास आपकी ऊर्जा को स्वयं से संबंधित चिंताओं से दूर किसी अन्य क्षेत्र में केंद्रित करने के सरल साधन हैं।

14. रुचि की सीमा

यह अभ्यास मौखिक नहीं है। अपने आस-पास देखें और अपनी पाँचों इंद्रियों से उन चीजों का अवलोकन करें जिनमें आपकी रुचि है, और केवल तभी एक वस्तु से दूसरी वस्तु पर जाएँ जब आपको ऐसा करने की प्रेरणा मिले। इससे आपको बिना किसी बाध्यता के अपने से बाहर की चीजों में शामिल होने का प्रोत्साहन मिलेगा।
आंतरिक जागरूकता

एक अभिनेता की तैयारी में एक ऐसी कार्य प्रक्रिया शामिल होनी चाहिए जो उसकी जागरूकता को बढ़ाए, उसके भीतर चल रही बातों और उसके आसपास की दुनिया में घटित हो रही घटनाओं के प्रति उसकी जागरूकता को बढ़ाए। आप जितनी अधिक चीजों के प्रति जागरूक होंगे, उतनी ही अधिक चीजें आपको प्रभावित करेंगी। जितनी अधिक चीजें आपको प्रभावित करेंगी, उतने ही अधिक प्रकार के भावनात्मक जीवन का आप अनुभव करेंगे, और इसलिए, विभिन्न प्रकार के पात्रों के व्यवहार को गढ़ने के लिए आपके पास जीवन के उतने ही अधिक स्तर होंगे जिनसे आप प्रेरणा ले सकते हैं।
किसी भी क्षण, आपके भीतर और बाहर अरबों चीज़ें घटित हो रही होती हैं। स्वाभाविक रूप से आप उन सभी का एक अंश भी नहीं जान सकते— ध्वनि से लेकर मौन की आवाज़ तक, गंध, आपके आस-पास के रंग और आकार, और इन सभी चीज़ों के बारे में आपकी आंतरिक भावनाओं का अनंत स्पेक्ट्रम, आपका व्यक्तिगत दृष्टिकोण। लेकिन यदि आप अपनी जागरूकता का विस्तार करते रहेंगे, तो आपके पास एक विशाल जीवन कैनवास होगा। उद्दीपन, प्रभाव, प्रतिक्रिया और अभिव्यक्ति—

यही प्राकृतिक क्रम है। आप जितनी अधिक चीज़ों के प्रति जागरूक और सुलभ होंगे, आपकी प्रतिभा उतनी ही समृद्ध होगी।
आंतरिक जागरूकता समूह में निम्नलिखित सभी अभ्यासों को अध्याय I में विस्तार से समझाया गया है। जैसा कि पहले कहा जा चुका है, इनमें से कई अभ्यास बहुउद्देशीय हैं।
15. व्यक्तिगत सूची I

16. व्यक्तिगत सूची II

17. मैं क्या चाहता हूँ?

18. मैं हूँ, मैं चाहता हूँ, मुझे ज़रूरत है, मैं महसूस करता हूँ

बाह्य जागरूकता

चूंकि तनाव को दूर करने का एक बड़ा हिस्सा समस्या से दूर रहकर उससे जुड़ना है, इसलिए अपने आसपास की चीजों के प्रति जागरूक होना और उनसे जुड़ाव महसूस करना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। अभ्यासों का यह समूह आपके स्वयं से बाहर की वस्तुओं, स्थानों और लोगों से संबंधित है।
19. प्रकृति की सैर

यह आपके परिवेश का गहन अन्वेषण है। बाहर टहलने निकलें, आदर्श रूप से किसी ऐसी जगह पर जहाँ प्रकृति का अद्भुत नज़ारा हो – पहाड़, समुद्र, बर्फ। लेकिन आपका अपना पिछवाड़ा भी ठीक है। अपने आस-पास की हर चीज़ के प्रति हर इंद्रिय स्तर पर जागरूक हों –

गंध, स्वाद, स्पर्श, दृष्टि, ध्वनि। एक पत्ता उठाएँ और उसकी शिराओं की संरचना का अध्ययन करें। उसे सूंघें। उसे अपनी उंगलियों में मसलें और उसकी बनावट को महसूस करें। उसका स्वाद लें। उस पत्ते के जीवन में खो जाएँ। फिर अपनी जागरूकता को विस्तृत करें और पूरे पेड़ की विशालता, पेड़ और पहाड़ के बीच की दूरी, सूर्य के प्रकाश से पड़ने वाली छाया, आपके चेहरे पर पड़ने वाली धूप, चलते समय आपके पैरों के नीचे ज़मीन का एहसास, इन सभी को शामिल करें। हर संभव चीज़ का अन्वेषण करें और स्वयं को भावनात्मक रूप से प्रभावित होने दें। आप कई अलग-अलग तरीकों से प्रभावित हो सकते हैं। आप ब्रह्मांड के सापेक्ष अपने छोटे आकार से अभिभूत हो सकते हैं या सुगंधों से आनंदित हो सकते हैं।
20. जागरूकता स्तर

यह आपकी इंद्रियों से जुड़ी सभी जागरूकता के स्तरों का एक निरंतर मौखिक विवरण है, जैसे-जैसे वे घटित होते हैं। यह आपको अपने आस-पास के वातावरण की सूक्ष्मताओं और जटिलताओं के प्रति धीरे-धीरे और बढ़ती हुई जागरूकता विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करता है। इस अभ्यास के दौरान, आप किसी भी चीज़ के बारे में अपनी भावनाओं का मूल्यांकन, विश्लेषण या टिप्पणी न करें। “कुत्ते का भौंकना बहुत तेज़ है। ऊपर से एक हवाई जहाज़ गुज़रा, हल्की आवाज़। अब मुझे मोटरसाइकिल की आवाज़ सुनाई दे रही है। एक चिड़िया छज्जे के नीचे से उड़ गई। चिड़िया चहचहा रही है। घर का दरवाज़ा ज़ोर से बंद हुआ। फूलों वाली झाड़ी की खुशबू आई और अब चली गई। मेरे बाएं घुटने पर ठंडी हवा लग रही है। ऊपर से हवाई जहाज़ की बहुत हल्की आवाज़ आ रही है। हवा से झाड़ियाँ हिल रही हैं। मैंने आँगन की ईंटों की बनावट पर ध्यान दिया। कहीं से

कुछ गड़बड़ की आवाज़ आ रही है। टाइपिंग करते-करते उंगलियों के पोर दुख रहे हैं।” जैसे-जैसे आप यह अभ्यास करेंगे, आप अपनी जागरूकता में बढ़ती हुई सूक्ष्मताओं, स्तरों के नीचे के स्तरों के प्रति अधिक जागरूक होते जाएंगे।
21. अवलोकन करें, आश्चर्य करें और अनुभव करें

व्यक्तिगत आत्मनिरीक्षण की तरह, यह एक कौशल-आधारित अभ्यास है और इसके कई उद्देश्य हैं। फिलहाल हम इस बात पर ध्यान देंगे कि यह आपकी जागरूकता को कैसे बढ़ाता है। आप इसे चुपचाप, धीमी आवाज़ में या लोगों के साथ बोलकर कर सकते हैं। शुरुआत में बस उन चीजों को देखें जो आप देखते हैं और उन्हें व्यक्त करें। "मैं देखता हूँ कि आप थके हुए लग रहे हैं।" फिर आप कह सकते हैं, "मुझे आश्चर्य है, क्या आप थके हुए हैं? क्या आपकी तबीयत ठीक नहीं है? आपके व्यवहार से मुझे लगता है कि आप इस सवाल का जवाब नहीं देना चाहते। आप गुस्से में लग रहे हैं। मुझे लगता है कि आप गुस्से में हैं। मुझे आश्चर्य है, क्या आप अपने बालों को रंगते हैं? ऐसा लगता है कि आपने बहुत मेहनत की है।" यह अभ्यास एकालाप है। इसका लोगों से संबंधित होना ज़रूरी नहीं है और हर आश्चर्य या अनुभूति से पहले "मुझे आश्चर्य है" या "मुझे लगता है" कहना भी ज़रूरी नहीं है। लेकिन शुरुआत में इन वाक्यों का प्रयोग करें ताकि आप आत्म-केंद्रित होने से बच सकें।
22. किसान बाजार

मैं इसे किसान बाजार अभ्यास कहता हूँ क्योंकि मैं हर बुधवार सुबह अपनी कक्षा को वहाँ ले जाता था ताकि वे मानव व्यवहार का अवलोकन करना सीख सकें। किसान बाजार में हर राष्ट्रीयता और देश

ऐसे उद्दीपन उत्पन्न कर सकें जो आपमें समान व्यवहार उत्पन्न करें। इस अभ्यास का उपयोग किसी अन्य व्यक्ति के बाहरी अनुभव को समझने और चरित्र चित्रण के लिए एक उपकरण के रूप में किया जा सकता है। आपके लिए सभी प्रकार के मानवीय व्यवहार और विशिष्टताओं का अवलोकन और समझना महत्वपूर्ण है, क्योंकि आपको अपने काम में व्यवहार के सभी स्तरों और पहलुओं से निपटना होगा। लोगों का अवलोकन करते समय कुछ विशिष्ट बातों पर ध्यान दिया जाता है। अवलोकन की श्रेणियाँ इस प्रकार हैं:
क) व्यक्ति का पहनावा कैसा है? किसी व्यक्ति के पहनावे से उसके व्यक्तित्व का काफी कुछ पता चलता है। पहनावे की शैली, कपड़ों की अनुमानित कीमत, आरामदेह या असुविधाजनक होना, रंगों का मेल, अपने कपड़ों के प्रति उसकी चिंता या उदासीनता, फैशन का चलन, आदि। हो सकता है कि वह व्यक्ति करोड़पति हो और उस दिन नीली जींस पहने हो। आप इस बात का जोखिम उठाते हैं। सौभाग्य से, आप सिर्फ यही नहीं देखते, बल्कि अन्य बातों से भी इसकी तुलना करते हैं।
b) सामान (प्रॉप्स)
लोगों की जेबों से क्या-क्या बाहर निकला हुआ है? वह क्या पकड़े हुए है? वह क्या ले जा रही है? कपड़ों के अलावा उसने क्या पहना है - गहने, टोपी, पाइप, सिगरेट होल्डर? जिस आदमी की कमीज़ में प्लास्टिक की परत वाली जेब में छह पेंसिलें हैं, वह ज़ाहिर तौर पर पेंसिलों से कुछ काम करता है। उसने वह परत अपनी कमीज़ को बचाने के लिए लगाई है। अब अगर उसने सूट पहना है, तो वह पेंसिलों से कुछ ऐसा काम करता है जो काम के कपड़ों के साथ मेल नहीं खाता। शायद वह किसी तरह का क्लर्कियल पद संभालता हो। ब्रीफ़केस लिए हुए व्यक्ति शायद एक जगह से दूसरी जगह घूम रहा हो। लोग जो किताबें साथ रखते हैं, उनसे आपको साहित्य में उनकी रुचि या उनके

काम के बारे में बहुत कुछ पता चलता है। लोगों के अपने "प्रॉप्स" के साथ व्यवहार पर भी ध्यान दें। क्या वे उनके साथ सावधानी बरतते हैं? या लापरवाही से? वे अपनी कार के दरवाज़े कैसे खोलते हैं? क्या उन्हें पेंट की चिंता है?
ग) जुड़ाव और संबंध मान लीजिए कोई व्यक्ति अपने काम में इतना मग्न है कि उसके आस-पास की हर चीज़ से उसका कोई लेना-देना नहीं है। क्या वह ऐसा इसलिए कर रहा है ताकि उसे अपने आस-पास के लोगों और चीज़ों से निपटना न पड़े? या वह अपने काम में अपने परिवेश से ज़्यादा रुचि रखता है? या वह अपने आप में इतना मग्न है कि उसे अपने आस-पास की चीज़ों का एहसास ही नहीं है? या वह किसी तरह के दबाव में है? क्या वह देर से आ रहा है? वे कौन से विशिष्ट संकेत हैं जो किसी व्यक्ति के जुड़ाव का संकेत देते हैं? आप शायद किसी व्यक्ति के अपनी सचिव के साथ लंच पर जाने के बारे में उसके व्यवहार से बता सकते हैं। क्या वह उसके साथ यौन संबंध बनाने की कोशिश कर रहा है या वे सिर्फ़ काम की बातें कर रहे हैं? क्या उसे किसी के द्वारा देखे जाने की चिंता है? क्या वह विवाहित है या नहीं? आप लोगों के बीच अंतरंगता के बारे में उनके व्यवहार से बता सकते हैं। आप लगभग यह बता सकते हैं कि दो लोग किसी रिश्ते में किस पड़ाव पर हैं, यह देखकर कि वे एक-दूसरे के साथ किस स्थिति में हैं। क्या वे किसी रोमांटिक रिश्ते की शुरुआत में हैं या अंत में? आप लगभग यह अनुमान लगा सकते हैं कि वे कितनी बार एक-दूसरे के साथ अंतरंग हुए हैं। आप गलत हो सकते हैं, लेकिन कोई बात नहीं। देखते रहिए और निष्कर्ष निकालते रहिए।
घ) जागरूकता या इसकी कमी: व्यक्ति अपने शरीर से किस प्रकार संबंधित है? वह अपनी शारीरिकता के प्रति कितना जागरूक है? कितना अनभिज्ञ? एक शारीरिक संस्कृति का अनुयायी, जैसे

भारोत्तोलक, अपने शरीर से इस प्रकार संबंधित होता है कि वह उस पर ध्यान आकर्षित करता है। एक महिला जो समय से पहले यौवन अवस्था में पहुँच गई और अपने बड़े स्तनों से नफरत करती है, वह अभी भी उन्हें छिपाने की कोशिश में झुकी हुई हो सकती है।
लोग मौसम से कैसे जुड़ते हैं? क्या वे इस बात से अवगत होते हैं कि आज का दिन कैसा है? क्या वे अपने आसपास के लोगों से, उस जगह से अवगत होते हैं? कुछ लोग अपने चेहरे से छह इंच की दूरी से अधिक दूर तक ही काम कर पाते हैं और उन चीजों में शामिल नहीं होते जिनमें प्रतिक्रिया की आवश्यकता होती है।
ई) क्षतिपूर्ति और पुनर्निर्देशन क्षतिपूर्ति एक ऐसा व्यवहार है जो आपकी वास्तविक भावनाओं पर हावी हो जाता है। यह एक सूक्ष्म चीज़ है जो व्यवहारिक आवरण की तरह व्यक्ति से चिपकी रहती है। उदाहरण के लिए, काउंटर पर एक महिला ग्राहक को गलत छुट्टा दिया जाता है और वह विनम्रता से उसे स्वीकार कर लेती है और चली जाती है। या वह चुपचाप सही छुट्टे मांगती है, और विक्रेता चिल्लाता है, "एक मिनट रुकिए, मेरे पास तो सिर्फ दो ही हाथ हैं!" ग्राहक मुस्कुराती है और सुखद ढंग से कहती है, "ठीक है।" यह क्षतिपूर्ति है। आप जानते हैं कि वह बिल्कुल भी ठीक महसूस नहीं कर रही है। वह कुछ और महसूस कर रही है। या एक और उदाहरण, कोई व्यक्ति किसी पार्टी में जाता है और तनावग्रस्त और आत्म-सचेत होता है, लेकिन वह अपनी कलाई ढीली करके और "अत्यंत आराम" का दिखावा करके इसकी भरपाई करता है।
नाटकों में कई पात्र क्षतिपूर्ति भाव से व्यवहार करते हैं। ये अवलोकन आपको इन व्यवहारों की जटिलता को समझने और बाद में उन्हें चित्रित करने में मदद करते हैं।

किसी भावना को सामाजिक रूप से अधिक स्वीकार्य रूप में ढालना ही पुनर्निर्देशन कहलाता है। उदाहरण के लिए, रोने का मन करने वाला व्यक्ति रोने के बजाय हंस सकता है, क्योंकि आंसू बहाना शर्मनाक माना जाता है। आप समझ सकते हैं कि यह हंसी स्वाभाविक नहीं है। यह पुनर्निर्देशन है और वास्तविकता को झुठलाती है। यदि आप स्वयं को अवलोकन करने का अभ्यास कराएँ, तो आप अंतर्निहित सच्चाइयों को देख पाएंगे।
च) आत्म-चेतना लोगों की संवेदनशीलता, उनकी चिंताओं को पहचानने का सबसे तेज़ तरीका यह देखना है कि वे रात में प्रकाशस्तंभ की तरह उन्हें कैसे इंगित करते हैं। छोटा कद वाला व्यक्ति अपनी लंबाई को और अधिक स्पष्ट करने के लिए पूरी तरह से खड़ा हो जाता है ताकि वह अपने कद पर ध्यान आकर्षित कर सके। बहुत लंबा, दुबला-पतला व्यक्ति जो झुककर खड़ा होता है, वह भी अपनी लंबाई को लेकर अपनी चिंता को दर्शाता है। जो लोग अपने दांतों को लेकर शर्मिंदा होते हैं, वे अक्सर मुंह ढककर बात करते हैं या अपने ऊपरी होंठ को कसकर रखते हैं ताकि उनके दांत दिखाई न दें। एक महिला जिसे किशोरावस्था में मुहांसे हुए थे और अब उसका चेहरा दाग-धब्बों से भरा है, आपसे बात करते समय अपने चेहरे को बिल्कुल नहीं हिलाती। उसकी यह स्थिरता, जिसे वह छिपाने का तरीका मानती है, केवल आपकी निगाहें उसके चेहरे पर टिका देती है। आप, एक प्रेक्षक के रूप में, आत्म-चेतना और उससे निपटने के विभिन्न तरीकों को पहचानने में माहिर हो सकते हैं।
(g) खान-पान और अन्य गतिविधियाँ: किसी व्यक्ति का भोजन के प्रति दृष्टिकोण यह बताता है कि भोजन उसके दिन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है या नहीं। कुछ लोग ऐसे खाते हैं मानो यही उनके जीवन का

संपूर्ण सार हो। आप किसी को दोपहर का भोजन ऐसे करते हुए देख सकते हैं मानो उसने इसके लिए कल ही तैयारी की हो। वहीं दूसरी ओर, कोई महिला अपनी प्लेट में कुछ न कुछ छोड़ देती है क्योंकि दक्षिणी राज्यों की महिलाएं कभी भी अपनी प्लेट पूरी तरह साफ नहीं करतीं। आप किसी व्यक्ति के भोजन के प्रति दृष्टिकोण से यह बता सकते हैं कि उसे वजन की समस्या है या नहीं, भले ही वह मोटा न हो। यह सब तार्किक अवलोकन है, जिसमें लोगों के व्यवहार को देखकर उसके कारणों का अनुमान लगाया जाता है। पूर्व-निर्धारित दृष्टिकोण अपनाने से बचने के लिए, लगातार अपने आप से पूछें, "मुझे यह कैसे पता चलता है?"
h) टाइम-कैप्सूल यह अवलोकन सभी श्रेणियों में फैल सकता है। किसी व्यक्ति के कपड़े पहनने, खाने-पीने और आसपास की चीजों से संबंध रखने का तरीका 1947 के कैलेंडर या 1950 की किसी फिल्म पत्रिका से प्रेरित हो सकता है।
यह शायद उनके जीवन का सबसे रोमांचक दौर था और इसके बाद जो कुछ भी हुआ, वह इसके बराबर नहीं था। यही वह मोड़ था जहाँ उनकी जिज्ञासा समाप्त हो गई और आगे बढ़ने की चाहत भी थम गई। इसके प्रमाण उनके बालों और कपड़ों की शैली, बोलचाल की भाषा, पुराने ज़माने की बोलचाल की भाषा, यौन नैतिकता और पुरानी यादों से भरी कहानियों में मिलते हैं।
आपके अनुमान शायद बेहद निराधार लगें। लेकिन खुद को सोचने, सवाल पूछने, कल्पना करने और निष्कर्ष निकालने के लिए प्रोत्साहित करें। जोखिम उठाएं। अगर आप गलत भी हों, तो कोई बात नहीं। आप मंच पर और मंच के बाहर अपनी जिज्ञासा और साहसिकता को मजबूत कर रहे

हैं, ताकि नाटक में किसी पात्र की खोज करते समय, आप नए, अपरंपरागत लेकिन पूरी तरह से मानवीय निष्कर्ष निकाल सकें। किसान बाजार अभ्यास के उद्देश्य

• व्यवहार, उसके मूल, उसकी विविधता और उसकी विशिष्टताओं के बारे में आपकी समझ को बढ़ाने के लिए।
• ताकि आपको इस बात की जानकारी हो सके कि लोग कहाँ, कैसे और क्यों व्यवहार करते हैं।
• आपकी संवेदनशीलता बढ़ाने के लिए।
• आपके पास एक जीवन आदर्श होने के कारण, यह आपको आपके स्वयं के व्यवहार की प्रामाणिकता के संदर्भ में उसका एक मापदंड प्रदान करता है।
• ताकि आपको ऐसे व्यवहार को समझने और अपनाने में मदद मिल सके जो आपका अपना नहीं है, ताकि आपको दूसरे लोगों के व्यवहार को समझने में मदद मिल सके।
वास्तविकताएं क्या हैं? आप वास्तविकताओं का निर्माण कैसे करते हैं? आप स्रोत का निर्माण करते हैं, न कि उसकी अभिव्यक्ति का। इसे हर दिन करें।
संवेदी जागरूकता

अपनी इंद्रियों को जानना और वे कैसे काम करती हैं, यह समझना तैयारी करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हम इंद्रिय स्मृति का गहराई से अध्ययन करेंगे, लेकिन अभी के लिए, आइए इंद्रियों को जानने से शुरुआत करें। आपकी पाँचों इंद्रियाँ आपकी अनुभूति के द्वार हैं। इन द्वारों से वह सब कुछ आता है जिसने आपको प्रभावित किया है और आप इन सभी चीजों का सार हैं। अपनी प्रत्येक इंद्रिय

के काम करने के तरीके को व्यक्तिगत रूप से जानना, आपके लिए ज्ञान के द्वार खोलता है और आपको रचनात्मक प्रक्रिया में अपनी इंद्रियों का उपयोग करना सिखाता है।
आपकी पांच इंद्रियां ये हैं:
1. दृश्य आप जो कुछ भी देखते हैं। देखना।
2. स्पर्शनीयता महसूस करना, छूना, हर वो चीज़ जो आपकी त्वचा के संपर्क में आती है।
3. श्रवण सुनना.
4. घ्राण सूंघना।
5. स्वाद संबंधी परीक्षण।
5. गतिज प्रतिक्रिया: वास्तविक और काल्पनिक वस्तुओं के प्रति मांसपेशियों की प्रतिक्रिया। यह स्पर्श संबंधी क्षेत्र का हिस्सा है, लेकिन यह केवल त्वचा की प्रतिक्रिया से कहीं अधिक गहरी है। दृष्टिहीन लोग देखने वाले लोगों की तुलना में अपनी इस संवेदी क्षमता को कहीं अधिक विकसित करते हैं। कक्षा में मैंने पांचवीं और आधी इंद्रिय के महत्व को तब समझा जब मैंने दो अभिनेताओं को लगभग छह इंच की दूरी पर एक-दूसरे की पीठ करके खड़ा किया और उन्हें बिना स्पर्श, ध्वनि या दृष्टि के संवाद करने को कहा। मैंने पाया कि लोग न केवल दूसरे व्यक्ति की उपस्थिति को महसूस कर सकते हैं, बल्कि उस व्यक्ति के शारीरिक और भावनात्मक रवैये को भी समझ सकते हैं। यह सूक्ष्म है, लेकिन इसे महसूस किया जा सकता है। सिनेमा हॉल में बैठे हुए आप अपने पीछे किसी की

उपस्थिति को महसूस करते हैं और जब वह व्यक्ति चला जाता है तो आप उसकी अनुपस्थिति को महसूस करते हैं। यह किसी ऐसी चीज के प्रति आपकी गतिज प्रतिक्रिया है जो पहले वहां नहीं थी या अब वहां नहीं है।
23. संवेदी सर्वेक्षण: इंद्रियाँ कैसे काम करती हैं

अभिनय सिखाने के बारे में सोचने से बहुत पहले, मैंने एक ऐसे व्यक्ति से शिक्षा ली थी जिन्होंने मुझे इंद्रिय स्मृति से परिचित कराया और मैंने स्वयं ही इसका गहन अध्ययन शुरू किया। मैं प्रतिदिन घंटों अपनी इंद्रियों के साथ अभ्यास करता था। मुझे वास्तव में यह पता लगाना था कि मेरी इंद्रियां कैसे काम करती हैं, वे किसी विशेष चीज़ पर प्रतिक्रिया क्यों देती हैं। मुझे कैसे पता चलता है कि ठंडा, ठंडा ही होता है, गर्म या नीला नहीं? मुझे यह कैसे पता चलता है?
मैं इसके प्रति बेहद जुनूनी हो गया क्योंकि मेरी खोज इतनी रोमांचक और दिलचस्प थी। इंद्रिय स्मृति की अद्भुत बात यह है कि जब यह आपके लिए काम करना शुरू करती है, जब आप किसी काल्पनिक लौ की गर्मी को सचमुच महसूस करने लगते हैं, जब आप ठंडे कमरे में पसीना बहाने लगते हैं या गर्म कमरे में रोंगटे खड़े हो जाते हैं
- तब आप खुद को अद्वितीय, विशिष्ट, चुने हुए लोगों में से एक महसूस करते हैं।
सबसे पहले, मैंने अपनी प्रत्येक इंद्रिय को अलग-अलग करके एक-एक करके उस पर ध्यान केंद्रित किया। मैं यह पता लगाने की कोशिश करता कि मेरे हाथ के किस हिस्से में मुझे कुछ महसूस होता है और क्यों कुछ हिस्सों में दूसरों की तुलना में अधिक महसूस होता है। मैं एक पेंसिल का सिरा लेता और उसे धीरे-धीरे अपनी उंगलियों

गंध कहाँ से आ रही है? मैं ठीक कहाँ से सूंघ रहा हूँ? मुझे किस नथुने से सबसे ज़्यादा प्रतिक्रिया मिल रही है? मैं एक नथुने को ढक लेता और फिर दूसरे को। मुझे एहसास हुआ कि सूंघने की क्षमता बहुत जल्दी संतृप्त हो जाती है। एक समय ऐसा आता जब मैं मेज पर रखी किसी भी वस्तु की गंध महसूस नहीं कर पाता और मुझे थोड़ी देर के लिए दूर जाना पड़ता। फिर मैं वापस आता और हर गंध के विशिष्ट हिस्सों को पहचानने और यह पता लगाने की कोशिश करता कि मैंने उसे अपनी नाक के किस हिस्से में महसूस किया।
स्वाद का अनुभव करते हुए, मैंने पाया कि मैं अपने मुँह के ऊपरी भाग के साथ-साथ जीभ के किनारों, ऊपरी भाग और नोक तथा गालों से भी स्वाद का अनुभव करता हूँ। मैंने ऐसे लोगों से बात की है जिन्होंने कृत्रिम दांत लगवाए हैं जो मुँह के ऊपरी भाग को ढक लेते हैं, और वे बताते हैं कि उनका स्वाद कुछ हद तक कम हो जाता है और उन्हें मुँह के अन्य भागों से इसकी भरपाई करना सीखना पड़ता है।
मैंने पाया कि मेरे मुँह में स्वाद का सबसे ज़्यादा असर जीभ के किनारों पर होता है। जब मैं किसी चीज़ को, जैसे कि कोई सख्त कैंडी, घुमाकर देखता हूँ, तो मुँह के कुछ खास हिस्सों पर पहुँचने पर मुझे स्वाद का ज़ोरदार अनुभव होता है। फिर मैंने इसे क्रीम और चीनी वाली कॉफ़ी के साथ आज़माया। मैंने कॉफ़ी को घुमाया और जब मैं उसी हिस्से पर, जीभ के किनारों और जीभ के नीचे, पहुँचा, तो स्वाद का ज़ोरदार अनुभव हुआ। मैंने मुँह में तरल पदार्थ रखकर हवा अंदर खींची, जैसे वाइन चखने वाले करते हैं, और पता नहीं क्यों, तरल पदार्थ के साथ मिली हवा ने स्वाद को और बढ़ा दिया। शायद हवा ने स्वाद कलिकाओं को उत्तेजित किया। मुझे लगता है कि मैं अपने मसूड़ों से भी स्वाद लेता हूँ। मुझे इस बात का

मुझे अपने कानों से खेलना बहुत अच्छा लगता था। कान शंकु के आकार के होते हैं ताकि वे ध्वनि को ग्रहण कर सकें। जिन लोगों के कान सिर से बाहर निकले होते हैं, उन्हें बेहतर सुनाई देता है, इसलिए मैं अपने कान को कुछ खास दिशाओं में घुमाकर हाथ से ढक लेता था और रडार शंकु की तरह, मुझे सूक्ष्म ध्वनियाँ भी सुनाई देती थीं। कान ढककर बात करने से आपको यह समझने में मदद मिलती है कि दूसरे लोगों को आपकी आवाज़ कैसी सुनाई देती है। मैं संगीत को पहले बहुत तेज़ और फिर बहुत धीमा करके सुनता था और यह पता लगाने के लिए अपना सिर अलग-अलग दिशाओं में घुमाता था कि मुझे किस बिंदु पर सबसे ज़्यादा संवेदनशीलता महसूस होती है। मैंने ध्वनियों को कंपन में विभाजित करने की कोशिश की ताकि मैं यह समझ सकूँ कि मैं कैसे सुनता हूँ और सुनना क्या होता है। जो ध्वनियाँ सीधे आपके सामने या पीछे से आती हैं, उनकी दिशा और स्रोत का पता लगाना मुश्किल होता है। मैं अपने दोनों कान बंद कर लेता था ताकि अपने शरीर की आवाज़ें सुन सकूँ और मुझे पता चला कि मेरा शरीर बहुत शोरगुल वाला है। मैं अपने रक्त के प्रवाह, दिल की धड़कन, निगलने, साँस लेने और पाचन की आवाज़ें सुन सकता था।
अपनी इंद्रियों की कार्यप्रणाली को समझना एक रोमांचक साहसिक यात्रा है। आप स्वयं अपने मार्गदर्शक बनेंगे और रास्ते अनंत हैं। आप अपनी इंद्रियों का जितना अधिक अन्वेषण करेंगे, अभिनय कला में उनका उतना ही बेहतर उपयोग कर पाएंगे।
24. संवेदनशीलता बढ़ाना

यह अभ्यास प्रतिदिन किया जाना चाहिए। हम इसे प्रत्येक कक्षा की शुरुआत में करते हैं, क्योंकि यह अभिनेता की तैयारी का एक

अनिवार्य हिस्सा है। यह आपकी इंद्रियों की संवेदनशीलता को बहुत बढ़ा देता है।
इसे किसी भी स्थिति में किया जा सकता है। सेंसरी इन्वेंटरी की तरह, इस अभ्यास में भी इंद्रियों को अलग-अलग महसूस करना आवश्यक है। स्पर्श इंद्रिय से शुरू करें, अपने सिर के ऊपरी भाग, यानी खोपड़ी से शुरुआत करें। ऐसा महसूस करें जैसे आप अपनी खोपड़ी में ही रह रहे हों। जब आपकी खोपड़ी में झुनझुनी होने लगे या आपको वहां स्पंदन महसूस हो या अपने शरीर की गर्मी महसूस हो, तो यह इस बात का संकेत है कि वह भाग संवेदनशील हो गया है। फिर अपने माथे, चेहरे और ठोड़ी की ओर बढ़ें। अपने शरीर के नीचे चार-चार इंच के हिस्सों में बढ़ते हुए अपने पैरों के तलवों तक पहुँचें, प्रत्येक हिस्से में तब तक रहें जब तक आपको वह हिस्सा संवेदनशील न लगने लगे।
फिर अपने कानों पर ध्यान दें। उन्हें हाथों से छुए बिना, उनकी संरचना को महसूस करें। फिर, जैसा आपने स्पर्श के दौरान किया था, अपने कानों में पूरी तरह डूब जाएं। सबसे स्पष्ट से लेकर सबसे सूक्ष्म तक, हर ध्वनि को सुनें, उनकी दिशा और उत्पत्ति को समझें, और मौन के घटकों तक को महसूस करें।
फिर नाक की बारी। बिना छुए इसकी संरचना, छिद्रों, श्लेष्म झिल्ली और नाक के भीतरी भाग को महसूस करें। अपनी नाक में ही खो जाएं। अपने आस-पास की सभी गंधों को महसूस करें। उन सभी को और उनके तत्वों को सूंघने की कोशिश करें। ऐसा लगेगा मानो आप एक विशाल नाक बन गए हों।
फिर मुंह पर ध्यान दें। इस पर ध्यान केंद्रित करें, मसूड़ों पर, दांतों पर, जीभ पर, गालों पर। अपने मुंह के स्वादों को महसूस करें। हो सकता है कि ब्रश करने के बाद आपके मुंह में थोड़ा

टूथपेस्ट बचा हो। हो सकता है कि आपको कॉफी का स्वाद या सैंडविच का हल्का सा स्वाद महसूस हो रहा हो। ऐसा तब तक करें जब तक आपको अपने शरीर की त्वचा का स्वाद भी महसूस न होने लगे।
आप अपनी आंखों को दो तरीकों से संवेदनशील बना सकते हैं। एक छोटा सा क्षेत्र चुनें, जैसे कि मेज का कोना, और अपनी आंखों से हर छोटी से छोटी चीज़ को देखने का प्रयास करें। या किसी वस्तु के छोटे से हिस्से को देखें, फिर नज़र हटाकर उसी हिस्से की कल्पना करने की कोशिश करें। फिर वापस देखें और दूसरे हिस्से पर जाएं और यही प्रक्रिया दोहराएं, अपनी आंखों से हर छोटी से छोटी चीज़ को देखने का प्रयास करें।
शुरुआत में इस पूरे अभ्यास में आपको पंद्रह या बीस मिनट लग सकते हैं, लेकिन समय के साथ-साथ अभ्यास करने से आपकी इंद्रियां तुरंत प्रतिक्रिया देने के लिए अभ्यस्त हो जाती हैं और आप इसे दो मिनट से भी कम समय में कर सकते हैं।
अपने भीतर के गहरे स्वरूप तक पहुँचना

अपनी भावनाओं और अपने आस-पास के वातावरण के प्रति सजग होने के बाद, अपने भीतर गहराई से उतरना और अपने अस्तित्व, अपनी भावनाओं, अपनी इच्छाओं और अपने अनुभवों के साथ एक व्यापक संबंध स्थापित करना महत्वपूर्ण है। आप अपनी उंगलियों के निशान की तरह ही अद्वितीय हैं और उस विशिष्टता का अनूठा योगदान इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने भीतर मौजूद हर चीज को जानें और उसे अपने काम में उपयोग करें। निम्नलिखित अभ्यास आपको अपने भीतर की गहराई तक पहुंचने में मदद करने के लिए बनाए गए हैं।
25. चेतना की धारा

यह आपके मन में चल रहे सभी विचारों और भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करने का तरीका है, जिसमें व्यक्तिगत आत्म-निरीक्षण की तरह आपकी भावनाओं को जानने पर ज़ोर नहीं दिया जाता। यह हर पल घटित हो रही हर चीज़ का प्रवाह स्थापित करता है। इस अभ्यास को नियमित रूप से करने से आप बिना किसी रुकावट के सब कुछ व्यक्त कर पाते हैं और उन सभी आवेगों को मुक्त कर पाते हैं जो हमारे सामान्य जीवन स्तर के नीचे दबे रहते हैं। यह अपने वास्तविक स्वरूप से ऊपर उठकर कार्य करने की आदत का एक कारगर उपाय है।
26. मुझे डर है कि…

एक ऐसी मौखिक धारा जिसमें प्रत्येक वाक्य "मुझे डर है कि..." से शुरू होता है। उदाहरण के लिए, "मुझे डर है कि मेरा एजेंट अच्छा नहीं है और मुझे फिर कभी काम नहीं मिलेगा। मुझे डर है कि मैं बूढ़ा हो जाऊंगा और अकेला मर जाऊंगा। मुझे डर है कि मैं उस स्तर पर सफल नहीं हो पाऊंगा जिस स्तर पर मैं चाहता हूं, मुझे उस पहचान नहीं मिलेगी जो मैं जानता हूं कि मैं हूं। मुझे गरीब होने का डर है। मुझे आज रात उस पार्टी में जाने का डर है। उन सभी लोगों से जिन्हें मैं नहीं जानता। मुझे डरने से डर लगता है। मुझे डर है कि लोगों को पता चल जाएगा कि मैं डरा हुआ हूं। मुझे डर है कि मेरा बच्चा बड़ा होकर निकम्मा बन जाएगा। मुझे प्यार में पड़ने का डर है।" और यह सिलसिला चलता रहता है।
इस अभ्यास का लाभ यह है कि यह आपको उन भयों से परिचित कराता है जिन्हें आप अक्सर स्वयं से छिपाते हैं। भयों को उजागर करने से उनका प्रभाव कम हो जाता है। और अपने भयों को जानना और उन्हें व्यक्त करना स्वयं को जानने की प्रक्रिया में एक और कदम है।
27. मुझे यह पसंद है…

“मुझे डर है कि…” का सकारात्मक रूप। “मुझे अच्छा लगता है कि मैं आज जीवित हूँ। मुझे अच्छा लगता है कि मैं अपने कुत्ते के बाल संवार रहा हूँ। मुझे बिस्तर पर नाश्ता करना अच्छा लगता है। मुझे अच्छा लगता है कि मैंने आज जिम में कसरत की। मैं आज रात बाहर जाने के लिए उत्साहित हूँ…।” यहाँ भी आप कभी-कभी खुद को आश्चर्यचकित कर देंगे और उन चीजों को जानेंगे जो आपको पहले पता नहीं थीं। यह आपके मूड को बेहतर बनाने का भी एक अच्छा तरीका है।
28. मुझे परवाह है, मुझे परवाह नहीं है

एक अन्य प्रकार की मौखिक अभिव्यक्ति, जो इस बात पर ज़ोर देती है कि आप किन चीज़ों की परवाह करते हैं और किन चीज़ों की परवाह नहीं करते। सांसारिक मुद्दों से लेकर अपने आस-पास की सबसे तुच्छ वस्तुओं तक, हर चीज़ के प्रति अपनी परवाह और बेपरवाही को व्यक्त करें।
29. व्यक्तिगत दृष्टिकोण

इस अभ्यास को करने के दो तरीके हैं - या तो इसे स्वयं से कहें या दूसरों के सामने ज़ोर से बोलें। दोनों ही तरीके आपको किसी भी विषय पर अपने व्यक्तिगत दृष्टिकोण को जानने में मदद करते हैं; ऐसा दृष्टिकोण जिसके बारे में शायद आपको पहले पता ही न हो कि आपका कोई दृष्टिकोण है। दूसरों के सामने बोलने से आपको अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और उनकी ज़िम्मेदारी लेने का साहस मिलता है।
30. केंद्र वृत्त

इनमें से कोई भी व्यायाम लोगों के घेरे के केंद्र में खड़े होकर किया जा सकता है और इस तरह से करने पर, प्रत्येक व्यायाम में एक ही स्थान पर होने का अतिरिक्त आयाम जुड़ जाता है।
सेंटर सर्कल अपने आप में एक अभ्यास है, जो 'डीलिंग विद द डेमन' का अग्रदूत है। सर्कल के केंद्र में, आप इस बात से अवगत होते हैं कि उस स्थिति में होने से आप पर शारीरिक और भावनात्मक रूप से क्या प्रभाव पड़ता है। इसे मौखिक रूप से स्वीकार करने से, आप यह सीखते हैं कि उस स्थिति में आपको क्या प्रभावित करता है और कैसे। अपनी भावनाओं को व्यक्त करने से आप अधिक सहजता से कार्य करने में सक्षम होते हैं।
31. व्यक्तिगत सूची

अध्याय एक में वर्णित यह अभ्यास, स्वयं को समझने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। "मैं कैसा महसूस करता हूँ?" प्रश्न के साथ "मैं क्या चाहता हूँ?" प्रश्न भी जोड़ें।
32. स्व-मूल्यांकन

जोन: एरिक, क्या सेल्फ इन्वेंटरी, पर्सनल इन्वेंटरी जैसी ही होती है?

एरिक: नहीं, बिलकुल नहीं। आत्म-मूल्यांकन आपके जीवन का जायज़ा लेने की प्रक्रिया है – आपका दिन, पिछला महीना, पिछला साल, पाँच साल पहले की बातें, इत्यादि। यह आपके जीवन की भावनात्मक घटनाओं और अन्य अनुभवों को याद करने की प्रक्रिया है, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह उन अनुभवों के संवेदी तत्वों को सूचीबद्ध करने की प्रक्रिया है, ताकि जब आपको बाद में अपने काम

में उन भावनाओं की आवश्यकता हो, तो आप जान सकें कि उन्हें कैसे महसूस करना है। आपके पास खुद को फिर से सक्रिय करने का साधन है।

जोन: मुझे लगता है मैं समझ गई कि तुम क्या कहना चाहती हो। मैं भी अक्सर ऐसा करती हूँ, खासकर रात को सोते समय।

एरिक: हाँ, मैं भी ऐसा ही करता हूँ। दरअसल, यह बचपन से शुरू हुआ था, जब मुझे रात को सोना बिल्कुल पसंद नहीं था। मुझे खुद को सुलाने के लिए बहुत मशक्कत करनी पड़ती थी। तो मैं बिस्तर पर लेट जाता और मनगढ़ंत कहानियाँ बनाता, खुद की बड़ाई करता, काल्पनिक घटनाएँ गढ़ता, खुद को एक मशहूर अभिनेता समझता जिसके लिए लोग तालियाँ बजा रहे हों। यहीं से मैंने अभिनय करना शुरू किया। फिर बाद में, जब मैं अभिनय की पढ़ाई कर रहा था और मुझे अपने लिए सही भूमिकाएँ चुनने में मुश्किल हो रही थी, तो मैं रात को बिस्तर पर लेट जाता और अपने दिन के बारे में सोचने लगता। आज क्या हुआ? क्या खास था? मैं किससे मिला? मैं बिना किसी मानसिक अभ्यास के, अपने दिन को इंद्रियों के माध्यम से फिर से याद करता।

लगभग एक महीने तक मैं हर रात अपने वर्तमान दिन के बारे में सोचता रहा। फिर अगले एक-दो महीने मैं एक-एक सप्ताह पीछे जाता और उस सप्ताह का कोई एक दिन चुनकर उसे फिर से याद करने की कोशिश करता। जब मैं ऐसा करने में सक्षम हो गया, तो मैं पूरे एक महीने पीछे चला गया। और फिर मैं बेतरतीब ढंग से पाँच-छह महीने पीछे चला जाता। मैं अपने मन को भटकने देता और कहता, "ठीक है, किसी अनुभव के बारे में सोचो, किसी महत्वपूर्ण दिन से जुड़ा कोई महत्वपूर्ण अनुभव... ठीक है, मेरा जन्मदिन, 19 नवंबर... ठीक है, अब

मैं 19 नवंबर पर हूँ... क्या महीने की शुरुआत में कुछ हुआ था? हाँ, मुझे कुछ याद आ रहा है... ठीक है, मेरे जन्मदिन के बाद, महीने के अंत में कुछ हुआ था?" दूसरे शब्दों में, मैं अपने जन्मदिन या किसी भी महत्वपूर्ण दिन को केंद्र बिंदु मानकर आगे-पीछे की ओर सोचता रहता। जैसे-जैसे मैंने आत्म-विश्लेषण किया, मैंने पाया कि मैं चार-पाँच साल की उम्र तक की बातें याद कर पा रहा था और वास्तव में सूंघने, चखने, सुनने और महसूस करने की बातें याद कर पा रहा था। और अब मैं उन सभी चीजों का उपयोग कर सकता था। एक अभिनेता के रूप में वे मेरे लिए उपयोगी थीं।

जोन: यह तो बहुत बढ़िया है। लेकिन आप जानते हैं कि ज्यादातर लोगों को याद रखने में कठिनाई होती है।

एरिक: ओह, बिल्कुल। खासकर पांच साल बाद। यह अस्पष्ट और सामान्य है।

जोन: बिल्कुल सही। लोग मुझसे कहते हैं, "जोन, तुम्हें ये सब कैसे याद है? ये तो इतने लंबे समय पहले हुआ था?"

एरिक: खैर, हमारे साथ जो कुछ भी हुआ है, वह सब हमारे दिमाग की किसी न किसी कोशिका में बंद है, हमारे अवचेतन मन में संग्रहित है। हम कभी कुछ नहीं भूलते।

जोआन: मुझे यह बात मनोविश्लेषण में पता चली। मनोविश्लेषण ने मेरे लिए जो कुछ किया, और उन तमाम चीज़ों के अलावा जो इसने नहीं कीं, उनमें से एक यह थी कि इसने मेरी याददाश्त को खोल दिया।

मैंने अपने जीवन की शुरुआती घटनाओं को फिर से अनुभव किया और ये घटनाएँ पूरी तरह से इंद्रियों से जुड़ी हैं, एरिक, क्योंकि ये वो समय है जब आप शब्दों को नहीं जानते।

एरिक: मुझे अपना बचपन कभी याद नहीं रहता था। मतलब, एक निश्चित उम्र के बाद का कुछ भी याद नहीं। दस साल से कम उम्र की मुझे कुछ भी याद नहीं है, बस कुछ धुंधली सी तस्वीरें हैं – मेरे पिताजी मुझे गोद में उठाकर अंदर आते हैं – मेरी माँ मुझे स्कूल के लिए तैयार करती हैं। लेकिन ये तस्वीरें बहुत ही क्षणिक थीं। जब तक मैंने आत्म-विश्लेषण शुरू नहीं किया और अपनी याददाश्त को नहीं बढ़ाया। मैंने यह अभ्यास खुद को एक अभिनेता के रूप में मदद करने के लिए बनाया था और बाद में जब मैंने पढ़ाना शुरू किया, तो मुझे पता चला कि बहुत से अभिनेताओं को इसकी ज़रूरत होती है।

जोन: आपने कहा था कि आप भी डायरी रखते थे।

एरिक: हाँ, मैंने कुछ समय तक ऐसा किया था। और यह आत्म-विश्लेषण करने का एक और तरीका है। असल में इसके दो तरीके हैं। एक तो वह तरीका जो मैंने बताया, जिसमें आप एक दिन, एक महीना या एक साल पहले की घटनाओं को याद कर सकते हैं। दूसरा तरीका यह है कि आप एक दैनिक डायरी रखें, जिसमें उस दिन के महत्वपूर्ण अनुभवों को लिखें। आप न केवल घटनाओं को, बल्कि इंद्रियों से मिलने वाले अनुभवों को भी दर्ज करें, ताकि एक या दो या तीन साल बाद जब आप अपनी डायरी में 14 या 15 मई की तारीख देखें, तो आपको पूरा अनुभव वहीं मिल जाए - आपको कैसा महसूस हुआ और वे सभी इंद्रिय संबंधी तत्व जिन्होंने आपको ऐसा महसूस कराया।

जोन: मैंने समय-समय पर डायरी रखी है, लेकिन जब मैंने पहली बार आपके साथ पढ़ना शुरू किया था, तो आपने मुझे कुछ भी न लिखने के लिए कहा था।

एरिक: क्योंकि आप चीजों को स्वाभाविक रूप से सीखने के बजाय लिखकर रखते थे, लेकिन अब आप उस स्तर से आगे बढ़ चुके हैं। अभिनेताओं के लिए चीजों को लिखकर रखना हमेशा एक खतरा होता है क्योंकि उन्हें लगता है कि उन्होंने काम पूरा कर लिया है। उन्हें लगता है कि उन्होंने उस पर मेहनत कर ली है। लेकिन वास्तव में उन्होंने उस पर मेहनत नहीं की होती। वह तो बस कच्चा माल होता है।

जोआन: अब मुझे यह बात अच्छी तरह समझ आ गई है। सुनो, एरिक, मुझे तुमसे कुछ पूछना है। तुम्हें पता है, मेरे नाटक के स्वान लेक वाले हिस्से में हम जिस रोमांटिक आदर्शवाद की तलाश कर रहे हैं? मैं अपने जीवन के कई पहलुओं में उसे खोज रही थी और मुझे लगता है कि मुझे वह मिल गया है। वो तीन गर्मियाँ जो मैंने अपनी किशोरावस्था के शुरुआती दिनों में फोर विंड्स कैंप में बिताई थीं। वो बहुत ही सुखद गर्मियाँ थीं। देखो, इस सूची को देखो। ये कुछ यादें हैं - मेरी मिडी यूनिफॉर्म, वो हमेशा कड़क होती थी और उसमें एक खास तरह की खुशबू होती थी। वो अलग-अलग केबिन जिनमें मैं रुकी थी। रात में लॉज की बालकनी और लड़कियों की बाहों का मेरी कमर पर होना जब हम एक-दूसरे को शुभ रात्रि गीत गाते थे। रोमन मील सीरियल, वो कुरकुरापन। और चीड़, बालसम और डोनट्स तलने की खुशबू।

एरिक: क्या ये सब बातें आपको उस समय से याद हैं?

जोन: हाँ।

एरिक: उस समय आपको कुल मिलाकर कैसा महसूस हुआ, उस समय की आपकी सबसे विशिष्ट यादें क्या थीं? वे क्या थीं?

जोन: मैं आशा, आनंद और रोमांस से भरपूर महसूस कर रही थी। मुझे लगता है कि यह मेरे जीवन का आखिरी समय था जब मैं हर चीज के बारे में इतनी पूरी तरह से आशावादी महसूस कर रही थी।

एरिक: तीनों गर्मियों में?

जोन: तीनों गर्मियों में। खासकर आखिरी गर्मी में जब मुझे जिप्सी राजकुमारी का ताज पहनाया गया था। यह एक तरह से इस विश्वास की पुष्टि थी कि जीवन आनंदमय है।

एरिक: अब नाटक के उस भाग में आप आशा, आनंद और रोमांटिक आदर्शवाद की भावना जगाना चाहते हैं।

जोन: और साथ ही एक तरह का दुख भी, क्योंकि अब वो भावनाएँ नहीं रहीं। मैं आशा और खुशी की भावनाओं को जगाना चाहती हूँ और फिर यह महसूस करना चाहती हूँ कि वे अब नहीं रहीं।

एरिक: ठीक है। अब, सेल्फ इन्वेंटरी का उपयोग करते हुए, अपनी संवेदी उत्तेजनाओं की सूची पर फिर से विचार करें - मिडी की वर्दी, रात में लॉज, इत्यादि। सबसे पहले, यह समझने का प्रयास करें कि ये चीजें आपको कैसा महसूस कराती हैं। यदि वे आपको सही दिशा में ले जाती हुई प्रतीत होती हैं, तो उनमें से किसी एक को चुनें और अधिक विशिष्ट स्तर पर संवेदी रूप से उसका अध्ययन करें और देखें कि क्या यह आपको वहाँ ले जाता है जहाँ आप जाना चाहते हैं। आपको अपनी सूची में मौजूद तत्वों से भी अधिक मार्मिक तत्व मिल सकते हैं, लेकिन यह सब सेल्फ इन्वेंटरी से ही शुरू होता है।

जोआन: एरिक, मैं शायद स्वान लेक वाले इलाके में, डॉक्टर के क्लिनिक में जाकर कुछ करने की कोशिश करूँगी। मैं फोर विंड्स के चीड़ के जंगलों में होने का अनुभव करना चाहूँगी, चारों ओर जंगली फूल, धूप और हवा - मुझे याद है हवा में ठंडक और गर्मी का मिलाजुला एहसास था। ऐसा लग रहा था जैसे मेरी त्वचा पर शराब लगी हो और मैं डॉक्टर के क्लिनिक में उस बीते समय के इस एहसास से खुद को घेर सकती थी...

एरिक: और यह तथ्य कि अब आप किशोर अवस्था में नहीं हैं और आप उस स्थिति में नहीं हैं, इससे दृश्य में वह उदासी उत्पन्न होनी चाहिए जो आप चाहते हैं।

जोन: हां, मुझे लगता है ऐसा ही होगा।

एरिक: मैं इसमें एक बात और जोड़ना चाहता हूँ, जिसके बारे में आपको आगाह करना चाहता हूँ। ऐसी कौन सी बात है जो इसे वहाँ और उस

समय विशेष रूप से बनाती है? क्या यह कोई विशेष गंध थी जो केवल वहीं पाई जाती थी? क्या यह कोई विशेष अनुभूति थी जो केवल उस स्थान, उस समय से जुड़ी थी? अन्यथा, यह कई अनुभवों का मिश्रण हो सकता है। इसे स्पष्ट रूप से बताना होगा। आत्म-विश्लेषण करते समय, इंद्रियों से संबंधित तत्वों को समझते हुए, आपको यह स्पष्ट करना होगा कि वह विशेष चीज़ क्या है।

जोन: क्योंकि एक समूह से जुड़ी बात तो आम है, है ना?

एरिक: ठीक है। आपको एक विशिष्ट प्रतिक्रिया की शुद्धता चाहिए।

मंच पर और मंच के बाहर लोगों से संबंध बनाना

अभिनय आमतौर पर दो या दो से अधिक लोगों के बीच की स्थिति में होता है, इसलिए 'तैयारी के लिए तैयार होना' का एक महत्वपूर्ण हिस्सा लोगों से संबंध बनाना सीखना और उन बाधाओं को दूर करना है जो आपको खुलकर संबंध बनाने से रोकती हैं। इस खंड में दिए गए सभी अभ्यास दो लोगों के बीच या एक व्यक्ति और एक समूह के बीच संबंधों से संबंधित हैं। ये अभ्यास न तो शुरुआती अभिनेताओं के लिए समय बिताने का साधन हैं और न ही काम के बीच खुद को चुस्त रखने के लिए किए जाने वाले व्यायाम। इसके विपरीत, ये सीधे अभिनय कला से संबंधित हैं और वास्तविक परिस्थितियों में किए जाने पर सबसे अधिक प्रभावी होते हैं - यानी नाटकों के पूर्वाभ्यास या फिल्म सेट पर।
पेशेवर अभिनेताओं के बीच काम के दौरान अभ्यास करने को लेकर एक नकारात्मक धारणा बनी हुई है। तथाकथित पेशेवर कलाकार सेट पर

अभ्यास करने को नापसंद करते हैं और गंभीर अभिनेता को अपनी तैयारी के लिए पर्दे के पीछे छिपना पड़ता है। यह रवैया दिखावटी पेशेवरता और शांत, भावहीन अभिनय की परंपरा का हिस्सा है। लेकिन कला पूरी तरह से व्यक्तिगत होती है और पूर्वाभ्यास इस तरह से तैयार किए जाने चाहिए जिससे प्रत्येक कलाकार का विषय वस्तु में अनूठा योगदान उजागर हो और निखर सके।
आप जीवन में अपनी भावनाओं को नकार नहीं सकते और फिर मंच पर आते ही अचानक एक स्वतंत्र, रंगीन और भावपूर्ण अभिनेता नहीं बन सकते। जैसा कि हमने पहले भी कहा है और फिर कहेंगे, यह दृष्टिकोण केवल काम करने का तरीका नहीं है। यह जीवन जीने का तरीका है। ऐसा होना ही चाहिए, अन्यथा मंच पर आने पर यह आपके लिए कारगर नहीं होगा। यदि निर्देशक अपने कलाकारों को इनमें से कुछ अभ्यासों से गुजारें, यदि वे कुछ नियमों को तोड़ने का साहस करें, तो उन्हें अपने अंतिम उत्पादों में ऐसे परिणाम मिलेंगे जो थिएटर में आज हम जो सतही प्रदर्शन देखते हैं, उनसे कहीं बेहतर होंगे। दर्शक वास्तविकता और अनुकरण के बीच अंतर समझने लगेंगे और अभिनेता पूर्वाभ्यास के समय का रचनात्मक उपयोग करने के अपने अधिकार की मांग करने लगेंगे ताकि जीवन की अनंत विविधता को उजागर किया जा सके। इसके बजाय, पूर्वाभ्यासों में आमतौर पर सामाजिक शिष्टाचार और औपचारिकताओं पर ही ध्यान दिया जाता है। यह सारी सामाजिक चिंता लोगों को उनके आंतरिक जीवन का अन्वेषण करने से रोकती है, जबकि असली खजाना तो उनके भीतर ही है।
गोल व्यायाम

कई तरह के अभ्यास सत्र होते हैं जिनमें अलग-अलग पहलुओं पर ज़ोर दिया जाता है, लेकिन सभी सत्र गोलाकार रूप में बैठकर किए जाते

हैं ताकि हर कोई एक-दूसरे को देख सके। इन अभ्यास सत्रों की शुरुआत कक्षा में हुई थी जहाँ इनका आठ वर्षों से शानदार परिणामों के साथ उपयोग किया जा रहा है, लेकिन इनका उपयोग अभ्यास समूह में भी किया जा सकता है।
दृश्यों में अभिनेता अक्सर एक-दूसरे से सामान्य रूप से बातचीत करते हैं, इस डर से कि कहीं वे एक-दूसरे को प्रभावित न कर दें। राउंड अभ्यास में बातचीत में अधिक ईमानदारी की आवश्यकता होती है; अपने वास्तविक भावों को बिना किसी चरित्र के पीछे छिपे स्पष्ट रूप से व्यक्त करना होता है। आप केवल अपने लिए बोल रहे होते हैं। समय के साथ, राउंड अभ्यास करते-करते आप अधिक विशिष्ट और व्यक्तिगत हो जाते हैं, और यह आपके अभिनय में झलकता है। राउंड अभ्यास आपको अपने और चरित्र के बीच के अलगाव को दूर करने में मदद करता है।
इन राउंड एक्सरसाइज़ का मूल उद्देश्य ईमानदारी, सहजता और व्यक्तिगत स्तर पर रिश्तों को बढ़ावा देना है। इसका एक और उद्देश्य दूसरों के नज़रिए से खुद को बेहतर ढंग से जानना है। साथ ही, आप सामाजिक झिझक और तथाकथित नकारात्मक भावनाओं को व्यक्त करने के डर पर काबू पाना सीखते हैं। आप खुद को दूसरे लोगों के साथ संघर्ष का अनुभव करने की अनुमति देते हैं, जो कि ज़्यादातर नाटकीय सामग्री में अंतर्निहित होता है, लेकिन जिसे हमारी आदतें हमें टालना सिखाती हैं। अपनी सभी भावनाओं की ज़िम्मेदारी लेकर आप अपने आंतरिक जीवन में गहराई तक उतरते हैं। मैंने पाया है कि कक्षा में, राउंड्स अभिनेताओं के बीच प्रेम, स्नेह और चिंता की भावना पैदा करते हैं और मुझे पूरा विश्वास है कि पूर्वाभ्यास समूह में भी ऐसा ही होगा।
33. अहम् पुनर्निर्माण

राउंड के लीडर की ज़िम्मेदारी है कि वह इन नियमों का पालन करवाए।
34. अनिच्छा

यह शब्द न तो सही है और न ही कोई टाइपिंग की गलती है। वर्षों से मैंने ऐसे शब्द गढ़े और बनाए हैं जिनका मेरे और मेरे छात्रों के लिए विशेष महत्व है क्योंकि वे सही शब्द की तुलना में मेरे विचार को बेहतर ढंग से व्यक्त करते हैं।
झिझक किसी भी ऐसी बात की अभिव्यक्ति है जिसके बारे में आप असहज महसूस करते हैं, जिसे सार्वजनिक रूप से कहना आपके लिए मुश्किल है, जिसके बारे में आप शर्मिंदा हैं, डरते हैं, तनाव में हैं या किसी भी कारण से व्यक्त करने में हिचकिचाते हैं। यह अभ्यास सामूहिक रूप से किया जाता है और दिशा-निर्देशों के लिए, हमने निम्नलिखित श्रेणियों का उपयोग किया है: स्वयं, अनुभव, शारीरिक और यौन। आप कई अन्य क्षेत्रों का भी उपयोग कर सकते हैं। ये श्रेणियां आपको सीमित नहीं करती हैं। किसी भी प्रकार की झिझक इस अभ्यास के लिए उपयुक्त है।
आत्म-संकोच आपके बारे में किसी भी बात की अभिव्यक्ति है। “मुझे अपना मुंह खोलने में झिझक हो रही है… मुझे कुछ भी कहने में झिझक हो रही है… मुझे लगता है कि मैं खुद को मूर्ख साबित कर दूंगी… मुझे यह स्वीकार करने में शर्म आ रही है कि काश मैं माँ न होती, काश मेरे बच्चे चले जाते और मैं आज़ाद हो पाती…”
बातचीत में झिझक का मतलब है कमरे में मौजूद किसी दूसरे व्यक्ति से कुछ भी कहने में आपको जो संकोच महसूस होता है। “मैं तुम्हारी तरफ बहुत आकर्षित हूँ, मैरी। तुम मेरे बारे में क्या सोचती हो?” (मैरी को इस समय जवाब नहीं देना चाहिए, क्योंकि दोतरफा बातचीत

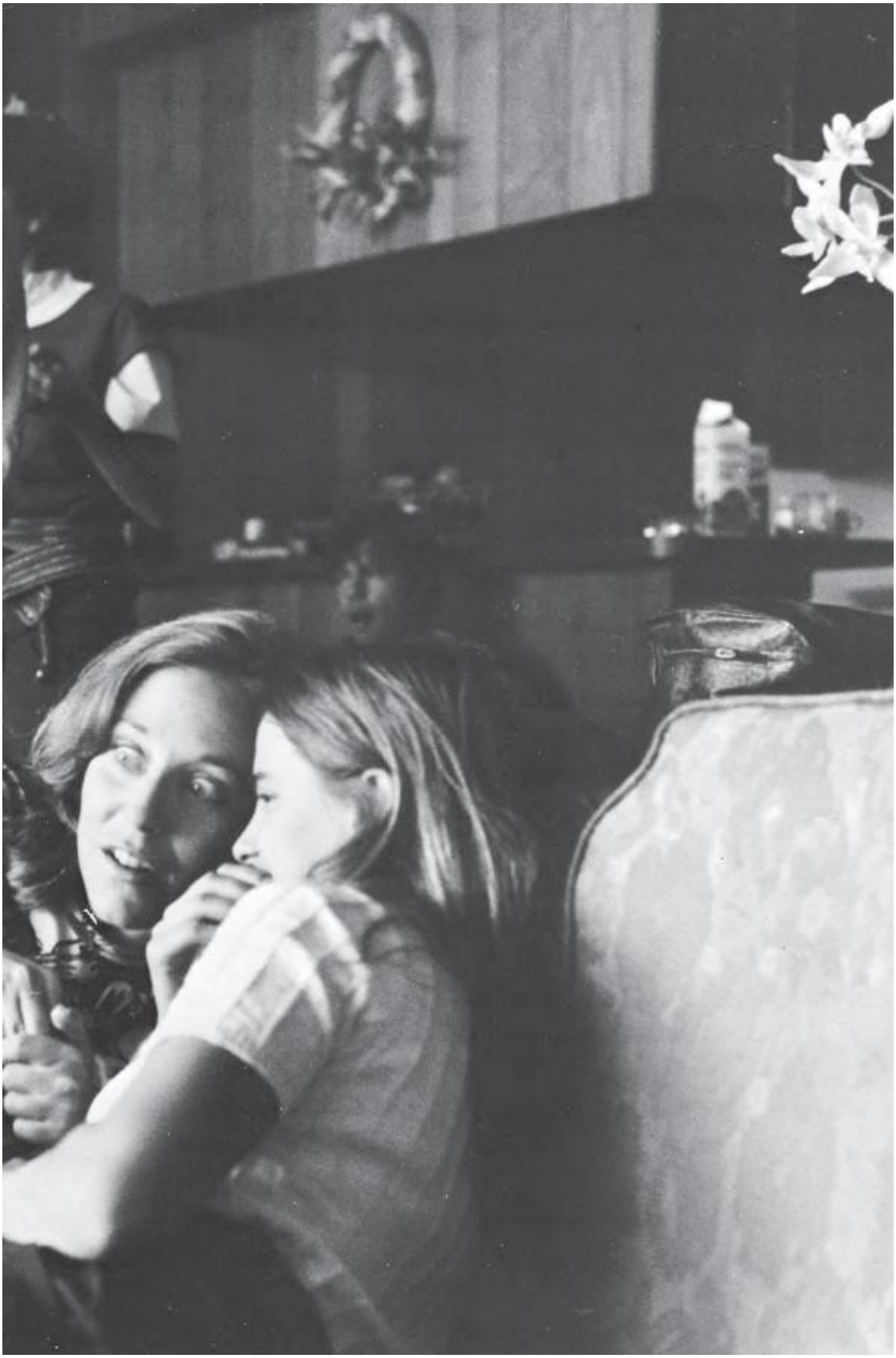
35. मैं खुद को कैसे देखता हूँ

यह अभ्यास भी गोल घेरे में किया जाता है, लेकिन इसे व्यक्तिगत रूप से किया जाता है। अभ्यास करने वाले व्यक्ति को या तो नेता द्वारा बुलाया जाता है, या वह स्वयं इसके लिए आगे आता है। आपको उठकर केंद्र में खड़े होने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यह अभ्यास स्वयं ही आपकी प्रतिभा को निखारने में सहायक है। दो से दस मिनट के बीच, इस बारे में बात करें कि आप स्वयं को कैसे देखते हैं और अपने बारे में क्या सोचते हैं। यह नहीं कि दूसरे लोग आपको कैसे देखते हैं, बल्कि यह कि आप स्वयं को कैसा महसूस करते हैं। इस अभ्यास में सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप दूसरों की राय के बारे में संदेह न करें। अपनी स्वयं की छवि के प्रति सच्चे रहें।
उदाहरण के लिए, “मैं खुद को बहुत बुद्धिमान समझता हूँ। जब लोग मुझसे पहली बार मिलते हैं, तो मैं तुरंत समझ जाता हूँ कि वे जानते हैं कि मैं बुद्धिमान हूँ। मैं अपनी बात स्पष्ट रूप से कह सकता हूँ। मैं बहुत सोचता हूँ, हद से ज़्यादा सोचता हूँ। मुझे लगता है कि मैं काफी आकर्षक हूँ। मेरा शरीर सुडौल है, मेरा व्यक्तित्व अच्छा है और जब मैं उत्साहित होता हूँ, तो मुझे लगता है कि मैं बहुत ही रोमांचक व्यक्ति बन जाता हूँ। मुझे लगता है कि मैं यौन रूप से आकर्षक हूँ और महिलाएं मुझसे आसानी से जुड़ जाती हैं और मैं प्रतिभाशाली हूँ, जितना मैंने अब तक दिखाया है उससे कहीं अधिक प्रतिभाशाली। मुझे लोग पसंद हैं। मुझे लोगों से जुड़ना अच्छा लगता है। मैं इसमें अच्छा हूँ। मुझे लगता है कि मैं कभी-कभी मूडी हो जाता हूँ। मैं उदास और निराश हो जाता हूँ, और जब मैं ऐसा होता हूँ तो अक्सर लोगों से दूर हो जाता हूँ…।”

अपने व्यक्तित्व के सभी पहलुओं को शामिल करने का प्रयास करें। जब आप पूरा कर लें, तो समूह से प्रतिक्रिया मांगें। उनसे पूछें, "क्या मेरा खुद को देखने का नजरिया आपके नजरिए से मेल खाता है या नहीं?" समय के अनुसार, प्रतिक्रिया सात या आठ लोगों से भी मिल सकती है। मेरे दो दिवसीय मैराथन में, मैं उन सभी को प्रतिक्रिया देने की अनुमति देता हूं जो देना चाहते हैं, चाहे इसमें कितना भी समय लगे।
प्रतिक्रिया देते समय कोई व्यक्ति कह सकता है, "हाँ, मुझे लगता है कि आप बुद्धिमान हैं और बहुत सोचते हैं, लेकिन मुझे नहीं लगता कि आप अपने विचारों को खुलकर व्यक्त करते हैं... मैं आपके विचारों को और अधिक सुनना चाहूंगा। आप बहुत ज्यादा सोचते हैं।" कोई दूसरा व्यक्ति कह सकता है, "मैं मानता हूँ कि आप यौन रूप से आकर्षक हैं, लेकिन आप इसे छिपाते हैं। मुझे आप ठंडे स्वभाव के लगते हैं।"
कभी-कभी किसी व्यक्ति की आत्म-छवि भ्रामक होती है, जो पूरी तरह से कल्पना पर आधारित होती है। समूह से मिलने वाली प्रतिक्रिया उसे अपनी आत्म-छवि और वास्तविकता के बीच के अंतर से अवगत कराती है।
आत्म-छवि अभ्यास में भाग लेने वाले प्रत्येक व्यक्ति को पर्याप्त प्रतिक्रियाएँ प्राप्त होंगी जिससे वे सत्य की सही तुलना कर सकेंगे। यह अभ्यास आपके स्वयं के बारे में आपकी धारणा और आपकी वास्तविक स्थिति के बीच के अंतर को समझने में अत्यंत उपयोगी है। आप शायद वह सब कुछ हों जो आप सोचते हैं, लेकिन उसका बहुत कम ही प्रदर्शन हो पाता है। आपको लग सकता है कि मंच पर और मंच के बाहर लोगों के साथ आपके संबंध बहुत घनिष्ठ और सहज हैं, लेकिन वास्तव में इस अभ्यास से आपको पता चलेगा कि ऐसा नहीं है।

[illegible]

"Two-People Relationship" exercise.



36. प्रतिक्रिया

हालाँकि सेल्फ इमेज में फीडबैक का उपयोग किया जाता है, लेकिन यह अभ्यास उससे अलग है। इसे भी सामूहिक रूप से और व्यक्तिगत रूप से किया जाता है, लेकिन इस बार यह पूरी तरह से स्वैच्छिक है। यदि आप फीडबैक चाहते हैं, तो आप इसके लिए अनुरोध कर सकते हैं। इसे करने के दो तरीके हैं। पहला तरीका जॉर्ज बाख के माइंड-रीडिंग अभ्यास पर आधारित है और कुछ इस तरह है: "जो, मुझे लगता है कि आप सोचते हैं कि मैं अमूर्त और जटिल हूँ और मुझे समझ नहीं आता कि मैं क्या कह रहा हूँ, और मैं सच्चाई को छिपाने के लिए रहस्यमय और अमूर्त बन जाता हूँ, जबकि सच्चाई यह है कि मुझे वास्तव में नहीं पता कि मैं क्या कह रहा हूँ। क्या आप यही सोचते हैं?"
फिर जो आपको जवाब देता है, और वह कह सकता है, "मैंने ऐसा कभी नहीं सोचा था। मुझे नहीं पता कि आपको यह जानकारी कहाँ से मिली।" या वह कह सकता है, "हाँ, मुझे लगता है कि आप बहुत जटिल हैं और मुझे लगता है कि आप चीजों को ज़रूरत से ज़्यादा मुश्किल बना देते हैं, लेकिन ऐसा इसलिए नहीं है कि मुझे लगता है कि आपको अपने विषय की जानकारी नहीं है।"
अब दूसरी तरह की बात यह है कि जब आप किसी व्यक्ति से किसी खास क्षेत्र में प्रतिक्रिया मांगते हैं। “जोआन, एक शिक्षक के तौर पर आप मेरे बारे में क्या सोचती हैं? क्या आपको लगता है कि मैं लोगों के साथ धैर्यवान और समझदार हूं?” जोआन शायद कहें, “हां, मुझे लगता है कि आप बहुत धैर्यवान हैं।” या फिर वह यह भी कह सकती हैं, “नहीं, मुझे लगता है कि आपको कुछ लोगों के साथ और अधिक धैर्य रखना चाहिए।”

आप पूछ सकते हैं, "सू, एक अभिनेता के तौर पर आप मेरे बारे में क्या सोचती हैं?" और सू शायद जवाब दें, "आपका मतलब क्या है कि मैं आपके बारे में क्या सोचती हूँ? क्या आपका मतलब यह है कि क्या मैं आपको प्रतिभाशाली मानती हूँ, या क्या मैं आपको एक खास तरह का अभिनेता मानती हूँ, या क्या आपको कुछ क्षेत्रों में काम करने की ज़रूरत है?" प्रतिक्रिया माँगने वाला व्यक्ति और अधिक स्पष्टता की मांग कर सकता है। तब आप सू से पूछ सकते हैं, "ठीक है, हाल ही में मेरे काम के बारे में आप क्या सोचती हैं? क्या आपको लगता है कि एक अभिनेता के रूप में मेरा विकास हुआ है?" अब यह स्पष्ट सवाल है। और सू जवाब दे सकती हैं, "पिछले दो दृश्यों में जो मैंने आपको अभिनय करते देखा है - मैंने आपके अभिनय में बहुत विकास देखा है। आप पहले से ज़्यादा सहज हैं। आप दूसरे अभिनेता के साथ ज़्यादा सहजता से पेश आते हैं। आप पहले से कहीं ज़्यादा तनाव में हैं।"
जब आप इस अभ्यास में स्वेच्छा से भाग लेते हैं, तो आप इन दोनों तरीकों में से किसी एक या दोनों का उपयोग कर सकते हैं। प्रतिक्रिया का उद्देश्य आपको स्वयं को बेहतर ढंग से समझने में मदद करना है, यह जानना है कि आप जो महसूस कर रहे हैं वह सही है या नहीं, और साथ ही - सबसे महत्वपूर्ण बात - यह अभ्यास आपको लोगों से संपर्क करने और उनसे प्रतिक्रिया मांगने के लिए प्रोत्साहित करता है।
इस तरह का राउंड रिहर्सल ग्रुप के लिए उपयुक्त है, क्योंकि यह रिहर्सल के दौरान उत्पन्न होने वाली उन नकारात्मक धारणाओं को दूर कर सकता है जो रचनात्मक कार्य में बाधा डालती हैं। उदाहरण के लिए, वह अभिनेता जो सोचता है कि निर्देशक उससे नफरत करता है, या वह निर्देशक जो सोचता है कि अभिनेता उसकी पीठ पीछे उसका

मज़ाक उड़ा रहे हैं। रिहर्सल ग्रुप के लिए इसकी एक और खासियत यह है कि यह स्व-नियमन पर आधारित है। यदि आप फीडबैक नहीं चाहते हैं, तो आपको फीडबैक मांगने की आवश्यकता नहीं है।
दो व्यक्तियों के बीच संबंध का अभ्यास

इन अभ्यासों का उपयोग कई तरह की स्थितियों में किया जा सकता है
– कक्षा में, रिहर्सल समूह में, आपके और दूसरे अभिनेता के बीच निजी रिहर्सल में, किसी फिल्म के सेट पर – कहीं भी। ये सभी अभ्यास आपको दूसरे व्यक्ति से जुड़ने, उसमें शामिल होने, उससे संबंध बनाने और उसके प्रति प्रतिक्रियाशील होने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। इस मुख्य उद्देश्य के अलावा, इन अभ्यासों के अतिरिक्त लाभ भी हैं:
• आपकी एकाग्रता बढ़ाने के लिए।
• आपके तनाव को कम करने के लिए।
• आपकी संवेदनशीलता को उत्तेजित करने के लिए।
• आपकी जिज्ञासा जगाने के लिए।
• आपकी समझने और अवलोकन करने की क्षमता को बढ़ाना।
• अपनी इच्छाओं को माँगकर अपना साहस बढ़ाना।
• किसी दूसरे व्यक्ति को छूने में होने वाली शारीरिक झिझक को दूर करना।
• ताकि आप दूसरे व्यक्ति और उसके साथ क्या हो रहा है, उसके प्रति संवेदनशील हो सकें।
• आपको यह प्रशिक्षित करना कि आप दूसरे व्यक्ति की ओर देखने के बजाय उसकी आंखों में देखें।
37. एक दूसरे का हाथ पकड़ें और एक दूसरे को देखें।

कम से कम पंद्रह मिनट तक लगातार करने से सर्वोत्तम परिणाम मिलते हैं। दो लोग आराम से एक-दूसरे का हाथ पकड़कर बैठें और एक-दूसरे की आँखों में देखें। जो कुछ भी हो रहा है, उसे होने दें और प्रोत्साहित करें। शुरुआत में आपको शर्मिंदगी महसूस हो सकती है और आप नज़रें हटाना चाहेंगे। आप बात करना भी चाहेंगे, लेकिन इसकी अनुमति नहीं है। जैसे-जैसे अभ्यास जारी रहेगा, आप दोनों के बीच कई भावनाएँ व्यक्त होंगी। समय समाप्त होने पर, एक रिश्ते की शुरुआत हो जाएगी जो किसी भी दिशा में जा सकता है।
38. दो लोग एक दूसरे को छूते हैं

इसे आंखें खोलकर या बंद करके किया जा सकता है। इसमें बातचीत नहीं करनी है। बस एक-दूसरे को छूकर और महसूस करके जुड़ें। आप शारीरिक रूप से ही नहीं, बल्कि भावनात्मक रूप से भी जुड़ेंगे।
39. ऐसे व्यवहार करें जैसे पहली बार हो रहा हो।

यह अभ्यास तब कारगर होता है जब दो कलाकार एक-दूसरे को लंबे समय से जानते हों और चीजों को स्वाभाविक मान चुके हों। अभ्यास शुरू करने से पहले, अपने साथी को ऐसे देखें जैसे आपने उन्हें पहले कभी नहीं देखा हो। वास्तव में उन चीजों को खोजें जिन पर आपने पहले कभी ध्यान नहीं दिया हो। अपनी सभी इंद्रियों का एक साथ उपयोग करें और उन चीजों को जानें जिनके बारे में आप पहले कभी नहीं जानते थे। अगर आप चाहें तो बात कर सकते हैं। उन आवाजों और लहजों को ध्यान से सुनें जो आपके लिए नई हों। यह अभ्यास एक तरह के नए रिश्ते को जन्म देगा और आपके अभ्यास को व्यवहार और प्रतिक्रियाओं के कई नए पहलुओं से जीवंत कर देगा। एक-दूसरे को

स्वाभाविक मानने के बजाय, आप एक-दूसरे के लिए और अंततः दर्शकों के लिए अप्रत्याशित बन जाएंगे।
40. जो चाहो, मांगो

यह दो लोगों का अभ्यास है जिसे समूह में भी किया जा सकता है। जैसा कि शीर्षक में लिखा है, आपको यही करना है। आप दूसरे व्यक्ति से वह मांगते हैं जो आप उससे चाहते हैं। इस अभ्यास की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आप अपनी ज़रूरतों को खुलकर बताने में कितने साहसी हैं। इसमें गलती यह हो सकती है कि आप छोटी-मोटी बातें करने लगें – “आज आपने क्या किया? … मैं जानना चाहता हूँ कि यहाँ आने से पहले आपने क्या किया…” बजाय इसके कि आप वास्तव में अपनी ज़रूरतें बताएं। “क्या आप मुझे पसंद करते हैं? … आप मेरे बारे में क्या सोचते हैं? … काश हम और करीब होते… मैं चाहता हूँ कि आप मेरी भावनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील हों।”
दूसरा व्यक्ति चाहे तो जवाब दे सकता है, या न भी दे। दोनों तब तक ऐसा करते हैं जब तक उनकी सारी इच्छाएँ पूरी न हो जाएँ। फिर दूसरा व्यक्ति ऐसा करता है।

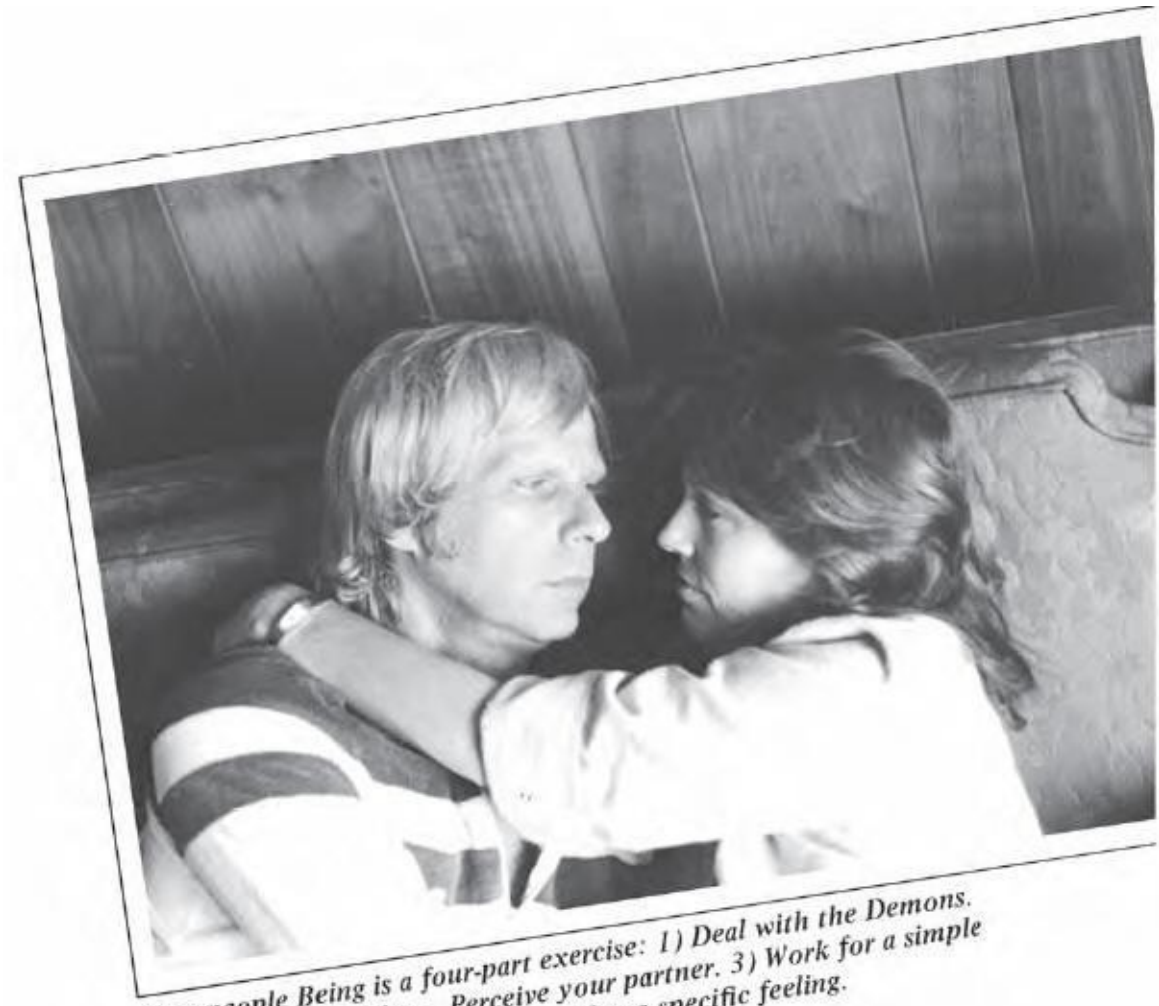
41. दोहरा एक्सपोजर

यह अभ्यास दो लोगों को व्यक्तिगत रूप से जोड़ने के लिए बनाया गया है, जैसा कि इस अध्याय के इस भाग के सभी अभ्यासों का उद्देश्य है। डबल एक्सपोज़र आपको दूसरे व्यक्ति से व्यक्तिगत रूप से जुड़ने में मदद करता है। इस शब्द पर जितना जोर दिया जाए उतना कम है: व्यक्तिगत रूप से। इसे खड़े होकर या बैठकर किया जा सकता है। एक-दूसरे को देखें और धीरे-धीरे अपने बारे में अधिक व्यक्तिगत बातें दूसरे व्यक्ति के सामने प्रकट करें। दोनों व्यक्ति बारी-बारी से बोलते और सुनते हैं। यह संवाद नहीं होना चाहिए। दोतरफा बातचीत को हतोत्साहित किया जाता है, हालांकि यदि आपको कुछ समझ में नहीं आता है तो आप एक-दूसरे से स्पष्टीकरण मांग सकते हैं। सरलता से शुरू करें और प्रत्येक बार व्यक्तिगत बातें प्रकट करने के साथ-साथ आगे बढ़ें। अपनी या किसी और की निजता का उल्लंघन न करें। व्यक्तिगत और निजी के बीच एक स्पष्ट रेखा होती है। ऐसी कोई भी बात प्रकट न करें जिससे आपको या किसी और को चोट पहुँच सकती है, जैसे नाम, तारीखें, स्थान और ऐसे तथ्य जो किसी भी तरह से आपको दोषी ठहरा सकते हैं। निजी और व्यक्तिगत के बीच की रेखा हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है, लेकिन यदि आपकी निजी की रेखा में सब कुछ शामिल है, तो आप व्यक्तिगत नहीं हैं!
42. टेलीपैथी

यह कोई अलौकिक शक्ति अभ्यास नहीं है। इसे टेलीपैथी इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसमें दो लोगों को बिना शब्दों, हाव-भाव या प्रतीकात्मक इशारों के संवाद करना होता है। यह उन्हें एक-दूसरे के भीतर गहराई से उतरने और यह जानने की कोशिश करने के लिए प्रोत्साहित करता है कि दूसरा व्यक्ति क्या कहना चाह रहा है।

व्यक्ति का अवलोकन करें, उसे महसूस करें और उसके बारे में सोचें। इसका अर्थ है कि आप जो कुछ भी देखते, सुनते, महसूस करते, चखते या सूंघते हैं। आप उन चीजों पर ध्यान देंगे जो स्पष्ट रूप से मौजूद हैं - "मैं देख रहा हूँ कि आप बैठे हैं और अपने हाथ अपनी गोद में रखे हुए हैं।" आप स्पष्ट रूप से मौजूद चीजों के पीछे छिपे अर्थों को भी महसूस करेंगे - आँखों में एक क्षणिक नज़र, एक सूक्ष्म इशारा जो सुरक्षात्मक या रक्षात्मक हो सकता है और आप यह अनुमान लगा सकते हैं, "मैं आपके व्यवहार से समझ रहा हूँ कि आप इस अभ्यास के लिए तैयार हो रहे हैं और थोड़ा असहज हैं।" फिर आप उन चीजों को प्रोत्साहित करेंगे जिनके बारे में आप वास्तव में सोचते हैं - "मुझे आश्चर्य है कि क्या आप अभ्यास के कारण असहज हैं या मेरे कारण?" ज़्यादातर आप उन चीज़ों के बारे में सोचेंगे जिन्हें आप अपनी इंद्रियों से महसूस करते हैं। आप किसी व्यक्ति की कश्मीरी जैकेट की बनावट को महसूस कर सकते हैं और सोच सकते हैं कि क्या वह अमीर है। आपको पसीने के साथ मिली इत्र की खुशबू आ सकती है और आप सोच सकते हैं कि क्या उसने बिना नहाए इत्र लगाया है, या क्या वह इस समय बहुत घबराई हुई है।
अपनी पांचों इंद्रियों द्वारा उत्पन्न होने वाले अवलोकन, अनुभूतियों और आश्चर्यों को ग्रहण करें और उन्हें जहाँ चाहें वहाँ जाने दें:
“मुझे हैरानी होती है कि वो इतना अकड़ा हुआ क्यों है। वो सचमुच तनाव में दिखता है। उसने बहुत सारे गहने पहन रखे हैं। मुझे समझ नहीं आता क्यों। मुझे उसकी बोली में एक लहजा सुनाई देता है। मुझे हैरानी होती है कि वो कहाँ से है। वो दिखावटी और बनावटी लगता है, इतनी विनम्रता से। मुझे हैरानी होती है कि वो असल में क्या सोच रहा है और क्या महसूस कर रहा है। वो कुछ भी नहीं

दिखाता। अगर मैं उससे कहूँ कि मुझे लगता है कि वो बनावटी है तो वो क्या करेगा? मैंने अभी-अभी कुछ देखा – वो एक पल के लिए अपना आपा खो बैठा। मैंने उसके चेहरे पर डर देखा। इसका असर उसकी आवाज़ पर भी पड़ा, उसकी आवाज़ में हल्की सी कंपन थी…” इत्यादि।
आप यह अभ्यास चुपचाप, धीमी आवाज़ में या ज़ोर से कर सकते हैं। धीमी आवाज़ में करने का कारण यह है कि आप अपने विचारों से बाहर निकल सकें और अपनी प्रतिक्रियाओं को बोल सकें, भले ही आपका साथी उन्हें न सुन पाए। ज़ोर से करने का लाभ यह है कि इससे एक मौखिक संबंध बनता है, एक ऐसा जुड़ाव जो आपको अपने विचारों से बाहर निकालता है, आपको असहज स्थिति से दूर ले जाता है और एक-दूसरे के साथ जोड़ता है। बस एक बात का ध्यान रखें कि आप बहुत ज़्यादा बात न करें, क्योंकि इससे आपका ध्यान अभ्यास से भटक सकता है। अपने विचारों, धारणाओं और जिज्ञासाओं पर ध्यान केंद्रित रखें।



Two-people Being is a four-part exercise: 1) Deal with the Demons. 2) Observe — Wonder — Perceive your partner. 3) Work for a simple sensory choice. 4) Obligate yourself to a specific feeling.

c

44. □□ □□□□□□□ □□□□

□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ '□□□□□□□' □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ – □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□, □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□, □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□

पूरे समय खड़े रहें, क्योंकि इससे 'मौजूदगी' का एहसास और भी तीव्र हो जाता है।
पहले भाग में, दोनों कलाकार लगभग सुनाई न देने वाली आवाज़ में, चेतना की धारा की तरह, समूह के सामने होने को लेकर अपनी सारी चिंताओं और तनावों को, और आस-पास हो रही हर चीज़ के प्रति अपनी जागरूकता को व्यक्त करते हैं। कोई भी कलाकार को नहीं सुनता, लेकिन कलाकार खुद को सुनता है। उसे अपने मन की बात कहनी पड़ती है ताकि वह अपने अंदरूनी विचारों में उलझ न जाए। “मैं यहाँ खड़ा हूँ और देख रहा हूँ कि लोग मुझे देख रहे हैं। वे सब मुझे ऐसे देख रहे हैं जैसे मुझसे कुछ उम्मीद कर रहे हों और इससे मुझे डर लग रहा है। जोआन मुझे घूर रही है और मुझे लग रहा है कि वह मुझसे नाराज़ है और इससे मैं और भी घबरा गया हूँ। जो अभी-अभी चला गया। शायद मैं उसके लिए उबाऊ हूँ। मुझे नीरस होने का डर है। अरे, मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में बहुत तनाव है… अब मुझे अच्छा लग रहा है। अभी भी थोड़ा तनाव है, लेकिन ठीक है। मुझे लग रहा है कि मैं अपने साथी के साथ और भी ज़्यादा घुल-मिल सकता हूँ।”
एक बार जब आप अपनी कमियों को पहचान कर उनसे निपट लें, अपने तनाव को कुछ हद तक कम कर लें और श्रोताओं के साथ सहज महसूस करने लगें, तो अभ्यास के दूसरे भाग पर जाएँ, जो है अपने साथी का अवलोकन करना, आश्चर्य करना और उसे समझना। इसे ठीक उसी तरह करें जैसा ऊपर दिए गए अभ्यास में बताया गया है।
जब आप अपने साथी के साथ पर्याप्त रूप से जुड़ाव महसूस करें, तो तीसरे भाग पर जाएँ। (पूरे अभ्यास के दौरान, आप अपनी 'जागरूकता' में आने वाली किसी भी चीज़ को स्वीकार करते रहें और व्यक्त करते रहें, जैसे कि बढ़ता तनाव या दर्शकों में लोगों की हलचल और उसके बारे में आपकी चिंता।) तीसरे भाग में, अपने साथी के संबंध में एक

सरल संवेदी विकल्प पर काम करें, बिना किसी परिणाम के लिए खुद को बाध्य किए। हम बाद में विस्तार से समझाएँगे कि संवेदी विकल्प पर कैसे काम किया जाए। आप अपने साथी के चेहरे पर चश्मा, मूंछें, अलग रंग के बाल, मुँह से दुर्गंध या उसकी आँखों में एक ऐसी दृष्टि बनाने की कोशिश कर सकते हैं जो अभी मौजूद नहीं है। यहाँ उद्देश्य आपको संवेदी प्रक्रिया शुरू करने और आपको एक दृश्य की तरह भावनात्मक दायित्व लेने के लिए तैयार करना है।
यदि आप किसी दृश्य की तैयारी के रूप में यह अभ्यास कर रहे हैं, तो अब उस दृश्य में अपनी पहली पसंद के लिए काम करना शुरू करने का समय है। और यही चौथा भाग है। यदि आप इसे केवल एक 'मनोरंजन' अभ्यास के रूप में उपयोग कर रहे हैं, तो इस चौथे भाग में आप अपने साथी के संबंध में जो भावनाएँ महसूस करना चाहते हैं, जैसे ईर्ष्या, इच्छा, करुणा, भय आदि, उनके प्रति स्वयं को प्रतिबद्ध करें। इस प्रतिबद्धता को स्वयं के लिए स्पष्ट करें। यह केवल सामान्य ईर्ष्या या सामान्य भय नहीं है। स्वयं को स्पष्ट करें कि आप किस बात से ईर्ष्या कर रहे हैं। फिर एक ऐसी संवेदी भावना का चुनाव करें जो आपको लगता है कि उस विशेष प्रकार की ईर्ष्या को उत्तेजित कर सकती है और उसके लिए काम करें, चाहे वह चुनाव आपको कहीं भी ले जाए।
'बीइंग' अभ्यास आपको यह समझने में मदद करने के लिए बनाया गया है कि आप कौन हैं, आप क्या महसूस करते हैं और वर्तमान में आप कैसे कार्य कर रहे हैं। यही वास्तविकता है जिससे आप कार्य कर सकते हैं। इसके अलावा कोई और ऐसी जगह नहीं है जहाँ से आप स्वाभाविक रूप से कार्य कर सकें।
45. रॉक एंड स्ट्रोक

[illegible]

Sense memory takes place in the senses, not in the head.

अध्याय
3

सामान्य संवेदी क्रिया

इंद्रिय स्मृति

अपने शिक्षण के वर्षों में, मैंने देखा है कि मेरे पास हर तरह की ट्रेनिंग वाले अभिनेता आए हैं; मेथड एक्टिंग से प्रशिक्षित अभिनेता, मेथड एक्टिंग से प्रशिक्षित न हुए अभिनेता, वे अभिनेता जिन्हें सेंस मेमोरी की थोड़ी-बहुत जानकारी थी और वे अभिनेता जो सेंस मेमोरी को अच्छी तरह जानते थे। कुछ तो अपने ज्ञान और उसके उपयोग को लेकर बड़े ही घमंडी और रक्षात्मक रहे हैं। मेरा अनुभव यह रहा है कि अधिकांश अभिनेता सेंस मेमोरी की अवधारणा को नहीं समझते और न ही इसका सही उपयोग जानते हैं। वे संवेदी कार्यों को मूक अभिनय और बौद्धिक कसरत समझ लेते हैं, जबकि मंच पर वास्तविकता का सृजन करने में इनमें से कोई भी कारगर नहीं है। ये अभिनेता देश के सभी प्रतिष्ठित मेथड शिक्षकों से सीखकर आए हैं, इसलिए स्पष्ट है कि या तो सेंस मेमोरी को स्पष्ट रूप से समझाया नहीं जा रहा है, या फिर उसे समझा नहीं जा रहा है। क्योंकि इसे गलत समझा जाता है और इसका दुरुपयोग किया जाता है, इसलिए इसे इस क्षेत्र में "मेथड मास्टर्बेशन" कहकर बदनाम किया जाता है।
दो क्षेत्रों में भ्रम और गलतफहमी फैली हुई है। पहला, अधिकांश लोग सोचते हैं कि इंद्रिय स्मृति एक बौद्धिक प्रक्रिया है, जबकि ऐसा नहीं है। यह मस्तिष्क में नहीं, बल्कि इंद्रियों में

घटित होती है। दूसरा, यह ऐसी चीज नहीं है जिसे आप एक बार करके ही सफल होने की उम्मीद कर लें। एक बार जब आप इंद्रिय स्मृति की कार्यप्रणाली को पूरी तरह समझ लेते हैं, तो आपको इसे अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाने के लिए प्रतिदिन अभ्यास करना होगा। यह अभ्यास आप स्वयं के लिए करते हैं। यह आपके द्वारा ऐसी वास्तविकताओं का निर्माण करने का तरीका है जिनसे आप व्यक्तिगत रूप से जुड़ते हैं और जो आपके जीवन को मंच पर पात्र के जीवन के अनुरूप ढालती हैं।

एक शिक्षक के रूप में मैंने पाया है कि इंद्रिय स्मृति अभ्यास को करने के तरीके के बारे में बार-बार स्पष्ट रूप से बताना अत्यंत आवश्यक है। और यह भी उतना ही आवश्यक है कि अभिनेता इसे प्रतिदिन, साप्ताहिक, मासिक और वार्षिक रूप से अभ्यास करने की जिम्मेदारी ले। इंद्रिय स्मृति एक विशाल उपकरण-बॉक्स का एक हिस्सा है। यह आपका एकमात्र उपकरण नहीं है, लेकिन यह एक महत्वपूर्ण उपकरण है। एक अभिनेता का काम मंच पर एक ऐसे इंसान को प्रस्तुत करना है जिसमें भावनाओं और व्यवहार के सभी रूप मौजूद हों, एक ऐसा जीवंत व्यक्ति जो स्वयं अभिनेता के लिए उतना ही अप्रत्याशित हो जितना कि उसे देखने आए दर्शकों के लिए। किसी भी नाटक की परिस्थितियाँ अभिनेता को ऐसी वास्तविकताओं पर

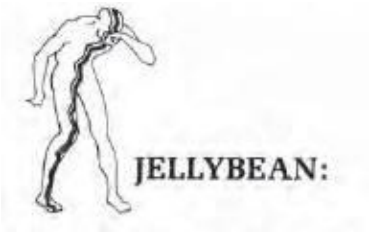
तैयार कर सकेंगे जो विशेष रूप से आपकी इंद्रियों को जगाते हैं और उन अकादमिक प्रश्नों से बच सकेंगे जो वास्तव में आपकी इंद्रियों से संबंधित नहीं हैं।
1. संवेदी सूची,

अध्याय II के पृष्ठ 55 पर दिए गए इस अभ्यास के विवरण को दोबारा पढ़ें और प्रतिदिन इसका अभ्यास करें, साथ ही अपनी खोजों को इसमें जोड़ते जाएं। इसे एक रोमांचक यात्रा की तरह लें।
2. संवेदी खेल

दिन में कुछ समय निकालकर इस खेल को खेलें और इसका भरपूर आनंद लें। अपनी सभी इंद्रियों का उपयोग करें और उन्हें अपने आस-पास की सभी वास्तविक वस्तुओं से जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें, और अपने आप से तरह-तरह के प्रश्न पूछें। उदाहरण के लिए, खाना खाते समय, अपने आप से पूछें कि आपको कितने अलग-अलग स्वाद महसूस हो रहे हैं और आपके आस-पास कितनी आवाज़ें सुनाई दे रही हैं। अपने कमरे को देखें। आपको कितनी चीज़ें दिखाई दे रही हैं? आपको कितने अलग-अलग रंग नज़र आ रहे हैं? उन सभी वस्तुओं पर ध्यान दें जो लंबे समय से वहाँ हैं लेकिन जिन पर आपने पहले कभी ध्यान नहीं दिया। साथ ही, अपने भावनात्मक अनुभवों का आकलन करें और खुद से पूछें कि आपको हर वस्तु के बारे में कैसा महसूस हो रहा है। शायद आपको ज़्यादातर वस्तुओं के प्रति कोई तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रिया न हो, लेकिन आप पाएंगे कि आप हर चीज़ के बारे में कुछ न कुछ महसूस करते हैं। किसी भी कमरे में दो मिनट तक चारों ओर देखें, फिर अपनी आँखें बंद करें और कमरे की छवि को फिर से बनाने की कोशिश करें। फिर अपनी आँखें खोलें और देखें कि आपने क्या

नहीं देखा। कमरे में रखी हर वस्तु पर अपना हाथ फेरें और उनकी अलग-अलग बनावटों के बारे में प्रश्न पूछें। लकड़ी कपड़े से कैसे अलग है? कालीन और पर्दों में क्या अंतर है? और मुझे उन पर्दों के बारे में कैसा महसूस हो रहा है? ऐसी चीज़ें उठाएँ जिन्हें आप आम तौर पर चखते नहीं हैं, और फिर उन्हें चखें—जैसे लैंपशेड, सिगरेट का डिब्बा, फूल। मकसद है मज़े करना और इसे रोमांचक बनाना।
अपने प्रेमी या प्रेमिका की वो तस्वीर—ये कब ली गई थी? क्या आपको याद है कि आपने उस दिन क्या पहना था? वहाँ और कौन-कौन था? क्या वो दिन गर्म था या बारिश वाला और ठंडा? आपके पास खुद से पूछने के लिए सवालों की कमी कभी नहीं होगी। आप अचानक किसी और समय और जगह पर पहुँच सकते हैं और उस समय जैसी ही भावनाओं को फिर से महसूस कर सकते हैं। आपके होंठों पर एक हल्की सी मुस्कान आ सकती है... बस, यही तो जीवन है। यही एक भावनात्मक अनुभव है जो एक तस्वीर को देखने और खुद से कुछ सवाल पूछने से शुरू होता है। जैसे-जैसे आप इस संवेदी खेल का अभ्यास करेंगे, आप अपने दैनिक जीवन में अधिक सजग और संवेदनशील हो जाएंगे, साथ ही अपने व्यक्तिगत दृष्टिकोण के प्रति भी अधिक जागरूक होते जाएंगे। शुरुआत में, जब आप यह अभ्यास करेंगे, तो आपके प्रश्न सामान्य होंगे, लेकिन कुछ समय बाद, वे अधिक जटिल हो जाएंगे और आप इंद्रियों की सूक्ष्म बारीकियों में लीन हो जाएंगे। इन वस्तुओं के प्रति आपकी भावनाओं से संबंधित प्रश्न भी अधिक जटिल होते जाएंगे। अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए स्वयं को प्रोत्साहित करें। इस बारे में पूरी तरह से सचेत रहें। यदि कोई संगीत आपको नाचने का मन कराता है, तो नाचें! यदि कोई गंध आपको अप्रिय लगती है, तो अपनी नापसंदगी व्यक्त करें। यह खेल केवल

वास्तविक वस्तुओं से संबंधित है, लेकिन निश्चिंत रहें कि कुछ समय तक इसे खेलने के बाद, आपकी इंद्रियां काल्पनिक वस्तुओं के प्रति भी उतनी ही तत्पर हो जाएंगी।
इसमें कोई नियम नहीं है, बस अपनी सभी इंद्रियों का उपयोग करें। इसे अपना निजी खेल बना लें और आप पाएंगे कि आप इसे बार-बार खेल रहे हैं। याद रखें, सबसे रचनात्मक अभिनेता वे होते हैं जो अपने काम में सबसे अधिक आनंद लेते हैं।



कुछ नहीं कुछ है

इंद्रिय स्मृति का अनुप्रयोग

अभिनय में इंद्रिय स्मृति का उपयोग इस तथ्य में निहित है कि यह आपको ऐसी वास्तविकताओं का निर्माण करना सिखाता है जो वास्तव में मौजूद नहीं हैं। किसी नाटक या दृश्य में, वे वास्तविकताएँ स्थान, पात्र, दूसरे व्यक्ति के साथ आपका संबंध और परिस्थितियों के अनुसार आपको महसूस होने वाली भावनात्मक अवस्था होती हैं। यदि आप अपने हाथ में कॉफी का कप बना सकते हैं, जबकि वह वास्तव में मौजूद नहीं है, उसे इस तरह से बनाएं कि आप उसका स्वाद, गंध, स्पर्श, दृश्य और ध्वनि महसूस कर सकें, तो आप उन उत्तेजनाओं का निर्माण कर सकते हैं जो आपको उन भावनाओं को महसूस कराएंगी जिनकी नाटक में पात्र से अपेक्षा की जाती है।

उदाहरण के लिए, यदि आपका दायित्व अकेलापन महसूस करना है, तो आप एक ऐसा स्थान बना सकते हैं जहाँ आप वास्तव में अकेले रहे हों, अपने आप को उन वस्तुओं से घेरकर जो आपमें अकेलेपन की भावना को उत्तेजित करती हैं। आप यह यहीं और अभी, मंच पर कर सकते हैं, ताकि आप वास्तव में नाटक के पात्र की तरह अकेले हों। पात्र और अभिनेता के बीच एकमात्र अंतर वे वस्तुएँ हैं जो अकेलेपन को उत्तेजित करती हैं। आप और पात्र एक हो जाते हैं। लेकिन यह सब कॉफी के कप से शुरू होता है। यदि आप कॉफी नहीं बना सकते, तो आप न तो स्थान बना सकते हैं और न ही अकेलापन।
3. इंद्रिय स्मृति अभ्यास

इंद्रिय स्मृति अभ्यास का महत्व शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता। यह शिल्प कौशल की आधारशिला है। खाने-पीने की वस्तुओं के साथ अभ्यास करना एक समझदारी भरा निर्णय है, क्योंकि इस प्रकार की वस्तुएं आपकी सभी पांचों इंद्रियों को सक्रिय करती हैं। अभ्यास के लिए, हमेशा ऐसी वस्तु का उपयोग करें जो सभी इंद्रियों को सक्रिय करे, क्योंकि इससे आप अपनी संपूर्ण इंद्रिय का निरंतर अभ्यास करते हैं। बाद में, जब आप अपनी पसंद के काम में इंद्रिय स्मृति का उपयोग कर रहे हों, तो आप किसी विशेष कारण से एक इंद्रिय को अलग कर सकते हैं। आप श्रवण इंद्रिय का उपयोग करके संगीत की एक रचना तैयार करना चाह सकते हैं, या गंध पर काम कर सकते हैं, जो सूंघने की इंद्रिय है। लेकिन अभी, अभ्यास करते समय, यह पियानो पर सुरों का अभ्यास करने जैसा है और आपको अपनी सभी पांचों इंद्रियों का उपयोग करके अभ्यास करना चाहिए।
जब आप अपनी मनपसंद चीज़ चुन लें—जैसे एक गिलास दूध, एक कप कॉफ़ी, एक मिठाई या फल—तो काम करने के लिए एक आरामदायक जगह ढूंढ

लें। वह जगह आरामदायक होनी चाहिए और वहाँ ध्यान भटकाने वाली चीज़ें कम से कम हों। काम करने के लिए एक निश्चित जगह बनाना अच्छी आदत है।
अपनी पांचों इंद्रियों में से किसी एक से शुरुआत करें। बहुत जल्द आपको पता चल जाएगा कि आपकी पांचों इंद्रियों में से सबसे प्रबल कौन सी है। इसका उपयोग अन्य इंद्रियों को प्रतिक्रिया देने के लिए प्रेरित करने हेतु करें। मान लीजिए कि आपकी वस्तु एक कप कॉफी है। अब से, आप जिस भी वस्तु के साथ काम करें, उसे उसके नाम से नहीं, बल्कि "वस्तु" कहकर संबोधित करने की आदत डालें। नाम और वर्णनात्मक शब्द इंद्रियों से प्रतिक्रिया उत्पन्न करने के बजाय, उन्हें संकेतित करते हैं। वर्णनात्मक शब्द आपकी इंद्रियों को प्रतिक्रिया देने के लिए प्रेरित करने के बजाय, उन्हें उत्तर प्रदान करते हैं। आपको जिस प्रकार के उत्तर चाहिए, वे गैर-मौखिक हैं और आपकी उंगलियों, कानों, जीभ और आंखों में निहित हैं—भाषा में नहीं। इंद्रिय स्मृति में कोई भाषा नहीं होती। हमारी इंद्रियां उपयोग न होने के कारण सुस्त हो जाती हैं और जब तक आप उन्हें विशेष रूप से गैर-नाम वाले शब्दों के माध्यम से प्रेरित नहीं करते, वे निष्क्रिय हो जाती हैं। तापमान, गर्म या ठंडा नहीं। वस्तु, कप या संतरा नहीं। आकार, इंच या फीट नहीं। बनावट, खुरदरी या चिकनी नहीं। रंग, लाल या नीला नहीं।
आपने अपनी वस्तु चुन ली है, जैसे कि क्रीम और चीनी वाली एक कप कॉफी (क्योंकि क्रीम और चीनी से इसका रंग और स्वाद दोनों बेहतर हो जाते हैं) (लेकिन अगर आपको बिना चीनी के ही कॉफी पीनी है, तो ठीक है)। अब आप अभ्यास शुरू करने के लिए तैयार हैं। आपको कॉफी का कप मेज पर रखना है, उसे मुंह तक ले जाना है, एक घूंट पीना है और

फिर उसे वापस मेज पर रख देना है। सुनने में यह जितना आसान लगता है, कप को मुंह तक ले जाने से पहले आपको सैकड़ों सवालों का सामना करना पड़ सकता है और दो सप्ताह तक रोज़ाना अभ्यास करना पड़ सकता है। आप एक अद्भुत सफर पर निकलने वाले हैं।
दृश्य इंद्रिय से शुरुआत करें। कप मेज पर रखा है। एक स्थानिक प्रश्न के साथ अंतरिक्ष में इसकी स्थिति का पता लगाकर शुरू करें:
• मेज पर वस्तु कहाँ है?

उस प्रश्न का उत्तर अपनी आँखों से दें। यह वहीं है जहाँ आप इसे देखते हैं। फिर उस पहले स्थानिक प्रश्न को उसी श्रेणी के अन्य प्रश्नों से समर्थन दें:
• वस्तु मेज के दाहिने किनारे से कितनी दूरी पर स्थित है? देखकर पता लगाएँ।

• यह मेज के बाएं किनारे से कितनी दूर है?

फिर से, दृश्य रूप से उत्तर दें। यह मेज के बाएं किनारे से उतनी ही दूर है जितनी आपकी आंखें इसे देखती हैं। इंच या फीट जैसे शब्दों का प्रयोग न करें। यह मेज के बाएं किनारे से केवल उतनी ही दूर है जितनी आपकी आंखें आपको बताती हैं।
• वस्तु और मेरे बीच की दूरी कितनी है?

अपनी आंखों को प्रतिक्रिया देने दें।
• वस्तु मेज के कितने भाग को ढकती है?

• वस्तु कितनी चौड़ी है?

• यह मेज से कितनी ऊंचाई पर है?

याद रखें, एकमात्र उत्तर आपकी दृश्य प्रतिक्रियाएँ हैं, जो आपकी आँखें देखती हैं और आपको बताती हैं। शब्दों का कोई महत्व नहीं है। जब आप यह पूछते हैं कि यह मेज से कितनी ऊँचाई पर है, तो आप इसकी तुलना मेज पर रखी किसी अन्य वस्तु से कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, आपकी मेज पर एक लैंप हो सकता है। आप पूछ सकते हैं:
• लैंप की तुलना में वस्तु मेज से कितनी ऊंचाई पर है? (जिन वस्तुओं पर आप काम नहीं कर रहे हैं, उन्हें लेबल देना ठीक है।)

इस तरह के तुलनात्मक प्रश्न आपकी वस्तु के स्थानिक संबंध को और अधिक पुष्ट करते हैं, क्योंकि जब आप वस्तु के बिना काम करना शुरू करते हैं, तो तुलना के ये बिंदु आपको इसे अंतरिक्ष में खोजने में मदद करते हैं।
यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि जब आप कोई श्रेणीबद्ध प्रश्न पूछते हैं (स्थान एक श्रेणी है), तो आपको उस प्रश्न को उसी श्रेणी के अन्य प्रश्नों से समर्थित करना चाहिए, न कि सीधे किसी दूसरी श्रेणी पर चले जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि आप पूछते हैं, "वस्तु कहाँ है?" और फिर आप पूछते हैं, "इसका रंग क्या है?" - ये दो अलग-अलग श्रेणियों के प्रश्न हैं और आपने अपनी इंद्रियों को पहले प्रश्न का उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया है, बल्कि उसी क्षेत्र में अन्य प्रश्न निर्दिष्ट किए हैं।

स्थानिक श्रेणी में आप कई अन्य प्रश्न भी पूछ सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप स्पर्श की भावना को भी शामिल कर सकते हैं, जैसे कि यह प्रश्न पूछना:
• किसी वस्तु की ओर हाथ और बांह बढ़ाते समय, वस्तु से संपर्क करने के लिए मेरी बांह को कितनी दूरी तय करनी पड़ती है?

इन सभी प्रश्नों का उद्देश्य वस्तु को अंतरिक्ष में किसी स्थान पर स्थापित करना है ताकि, जब आप इसके बिना काम कर रहे हों, तो आपके पास उस स्थान के साथ एक निश्चित, विशिष्ट संबंध हो जहां वस्तु थी और जब आप काल्पनिक वस्तु के लिए काम कर रहे हों तो आप उसे पुनः निर्मित कर सकें।
किसी भी श्रेणी में आप अपनी कल्पना और वस्तु से उत्पन्न होने वाले विचारों के आधार पर बीस, तीस, चालीस, यहाँ तक कि दो हज़ार प्रश्न भी पूछ सकते हैं, क्योंकि अलग-अलग वस्तुएँ अलग-अलग प्रश्न उत्पन्न करती हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि प्रश्नों की कोई सीमा नहीं है। हम आपको सात-आठ प्रश्न दे रहे हैं और आप उन्हें अपने अनुसार चुन सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक और स्थानिक प्रश्न यह हो सकता है:
• यदि मैं वस्तु के साथ आंखों के स्तर तक पीछे झुक जाऊं, तो वस्तु दीवार के कितने हिस्से को ढक लेगी?

आप खड़े होकर वस्तु को ऊपर से देख सकते हैं और नीचे देखते हुए पूछ सकते हैं:
• इस स्थिति से, वस्तु मेज के केंद्र के संबंध में ठीक कहाँ स्थित है?

अपने खुद के प्रश्न बनाएं। वस्तु के साथ काम करते हुए छह से दस प्रश्न पूछने के बाद, वस्तु को एक तरफ रख दें। सुनिश्चित करें कि वह आपकी दृष्टि से पूरी तरह ओझल हो। काल्पनिक वस्तु को पुनः बनाने के प्रयास में, आप नहीं चाहेंगे कि वास्तविक वस्तु आपकी दृष्टि के आसपास भी हो, क्योंकि इससे आपकी इंद्रियां भ्रमित हो जाएंगी।
फिर से वही प्रश्न पूछें और काल्पनिक वस्तु के प्रति अपनी इंद्रियों से प्रतिक्रिया देने का प्रयास करें, यह महसूस करने के लिए प्रोत्साहित हों कि वह वस्तु वास्तव में वहाँ मौजूद है। यदि आपके मन में ऐसे अन्य स्थानिक प्रश्न आते हैं जो आपने पहले नहीं पूछे हैं, तो उन्हें पूछें। यदि आपके मन में कोई ऐसे प्रश्न आते हैं जो आपने पहले नहीं पूछे हैं, तो उन्हें पूछने में संकोच न करें और उन प्रश्नों का दृश्य रूप से उत्तर देने का प्रयास करें। जब आप यह कर लें, तो वास्तविक वस्तु को ठीक उसी स्थान पर वापस रख दें जहाँ वह पहले थी। संक्षेप में यह नोट करें कि आपको किन प्रश्नों के उत्तर मिले, किनके नहीं मिले और आप क्या भूल गए।
अब, जब वास्तविक वस्तु आपके सामने हो, तो प्रश्नों का एक और समूह पूछें। इस बिंदु पर आप स्पर्श इंद्रिय का उपयोग करना चाह सकते हैं, क्योंकि आपसे पहले ही वस्तु तक पहुँचने के बारे में एक दृश्य-स्पर्श संबंधी प्रश्न पूछा जा चुका है। आपका प्रश्न हो सकता है:
• जब मैं अपनी चार उंगलियों और अंगूठे से वस्तु के करीब पहुंचता हूं, तो क्या मुझे अपने हाथ में कहीं भी संपर्क होने का आभास होने लगता है?

• क्या मुझे अपनी उंगलियों में अपेक्षित संपर्क के बारे में कोई अनुभूति हो रही है?

अपनी उंगलियों के उन हिस्सों में प्रश्नों के उत्तर दें जहां आपको हल्की सी भी झुनझुनी महसूस हो।
• किसी वस्तु का तापमान महसूस होने से पहले मेरा हाथ उस वस्तु के कितने करीब आना चाहिए?

आपको अपने शरीर की गर्मी उस वस्तु से टकराकर वापस आती हुई महसूस हो सकती है और यह एक सार्थक प्रतिक्रिया है।
• जैसे-जैसे मैं अपनी सभी उंगलियों से वस्तु के करीब आता जाता हूँ, वस्तु के किस बिंदु पर और उंगली के किस बिंदु पर मैं सबसे पहले संपर्क स्थापित करता हूँ?

यह एक त्रिविध प्रश्न है, एक ऐसा प्रश्न जिसमें दृश्य और स्पर्श दोनों शामिल हैं। प्रत्येक इंद्रिय को प्रतिक्रिया देने के लिए पर्याप्त समय दें। वस्तु पर संपर्क बिंदु को देखें। अपनी उंगली पर संपर्क बिंदु को देखें। और उंगली पर संपर्क बिंदु को महसूस करें।
• उस उंगली में मुझे क्या महसूस होता है?

किसी वस्तु के स्पर्श से संबंधित प्रश्न का उत्तर उंगली और अंगूठे के उस हिस्से में होने वाली संवेदना है जो वस्तु के संपर्क में आया है।
• उस हाथ की अन्य उंगलियों को छूने पर मुझे कैसा महसूस होता है?

• मैंने अपनी उंगलियों के कितने बिंदुओं को छुआ है?

• वस्तु को हल्के से छूते हुए, आपको कैसा महसूस होता है?

“पसंद” का अर्थ है, “जब मेरी उंगलियां इसे महसूस करती हैं तो वे क्या समझती हैं?” उपमाओं में उत्तर न दें। स्पर्श के अनुभव से उत्तर दें। यह जैसा महसूस होता है, वैसा ही महसूस होता है। प्रश्नों के किसी भी समूह के बाद आप रुक सकते हैं और वस्तु के बिना काम कर सकते हैं, यह देख सकते हैं कि आपने क्या छोड़ा या भूल गए, फिर वास्तविक वस्तु के साथ काम करना जारी रखें। इसके अलावा, यदि आप चाहें, तो आप एक ही प्रश्न को बार-बार पूछ सकते हैं, वस्तु के साथ और बिना वस्तु के काम करते हुए, ताकि किसी विशेष इंद्रिय के उस एक भाग में स्पष्टता विकसित हो सके।
• वस्तु की बनावट कैसी है?

बनावट, स्पर्श से संबंधित एक सहायक प्रश्न है। बनावट स्वयं में एक अलग श्रेणी भी हो सकती है।
• प्रत्येक उंगली में मुझे जो स्पर्श महसूस होता है, उसमें क्या अंतर है?

प्रत्येक उंगली को अलग-अलग प्रतिक्रिया देने का समय दें, क्योंकि वास्तव में प्रत्येक उंगली उस बनावट पर अलग-अलग प्रतिक्रिया दे सकती है। यह संभव है कि तापमान वस्तु के विभिन्न बिंदुओं पर बनावट को प्रभावित करे। आपकी छोटी उंगली वस्तु पर आपकी मध्यमा या तर्जनी उंगली की तुलना में नीचे हो सकती है और चूंकि वस्तु के निचले हिस्से में तरल का तापमान अलग

हो सकता है, इसलिए आपकी छोटी उंगली नमी के संपर्क में आ सकती है, जो बनावट को प्रभावित करेगी।
• अपनी उंगलियों को एक ही जगह पर रखते हुए, क्या मुझे उनमें से किसी एक की बनावट में कोई अंतर महसूस होता है?

• क्या वहां नमी है?

• यदि हां, तो कहां?

• नमी वाले क्षेत्रों की अनुभूति नमी रहित क्षेत्रों से किस प्रकार भिन्न होती है?

अपनी उंगलियों को ही सारे जवाब ढूंढने दीजिए। खुद से यह मत कहिए, "वहाँ सूखा है, वहाँ गर्म है, वहाँ ठंडा है, वहाँ गीला है।"
• क्या मुझे अपनी उंगलियों को हिलाए बिना कोई अनियमितता महसूस हो रही है?

• अगर ऐसा है, तो मेरी उंगलियों को यह कैसे पता चलता है?

• क्या मैं वस्तु के आकार को महसूस कर सकता हूँ?

अब इस बिंदु पर आप दो या तीन दृश्य प्रश्न शामिल कर सकते हैं:
• वस्तु का समग्र आकार क्या है?

• ऊपर और नीचे की आकृति में क्या अंतर है?

• ऊपर से देखने पर यह नीचे से देखने की तुलना में कितना चौड़ा दिखता है?

• जहां किनारे संकरे होते हैं, वहां कोण कितना तीव्र होता है?

फिर अपने दृश्य संबंधी प्रश्नों के साथ कुछ स्पर्श संबंधी प्रश्न भी जोड़ें:
• दृश्य आकृति मेरी अनुभूति से किस प्रकार भिन्न है?

• क्या मैं आकार को महसूस कर सकता हूँ?

• क्या मेरी उंगलियों को वह नुकीलापन महसूस हो रहा है?

• तापमान क्या है?

एक-एक उंगली से उत्तर दें। प्रत्येक उंगली को अलग-अलग प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें। आपके प्रश्न दृश्य और स्पर्श संबंधी संकेतों पर आधारित हो सकते हैं। मान लीजिए कॉफी से भाप निकल रही है। आपने अभी-अभी अपनी उंगलियों पर तापमान महसूस किया है। आप वस्तु के तापमान के बारे में दृश्य संकेतों से इसका समर्थन कर सकते हैं:
• क्या भाप उठ रही है?

• यदि हां, तो यह किस रूप में सामने आता है?

• क्या मुझे आकृतियों में कोई डिज़ाइन दिखाई दे रहा है?

फिर स्पर्श संबंधी अन्वेषण पर लौटें:
प्रत्येक इंद्रिय स्मृति अभ्यास में आप कई नई खोजें करेंगे। इसी तरह आप एक कुशल कारीगर के रूप में विकसित होंगे। आपको पता चलेगा कि किस प्रकार के प्रश्न आपकी इंद्रियों और भावनाओं को आकर्षित करते हैं। तापमान के बारे में आपकी यह खोज महत्वपूर्ण और मूल्यवान है। आपने सीखा कि आपका शरीर तापमान के अनुकूल बहुत जल्दी ढल जाता है और तापमान के प्रति आपकी पहली प्रतिक्रिया ही सबसे अच्छी होती है। इसी प्रकार, सूंघने की क्षमता में भी, आपकी नाक जल्दी ही अधिक मात्रा में गंधों को महसूस करने लगेगी और सभी गंधों के प्रति सुन्न हो जाएगी, इसलिए आपको बार-बार वस्तु से दूर जाना होगा और फिर ताज़ा होकर उसके पास लौटना होगा। तो अब, अपने लिए एक कप ताज़ा कॉफ़ी बनाइए और आगे बढ़िए।
• तापमान क्या है?

• मुझे यह दर्द किस उंगली में सबसे ज्यादा महसूस होता है?

• क्या यह अलग है—गर्म, हल्का गर्म या ठंडा नहीं—क्या यह मेरे शरीर के तापमान से अलग है?

• इससे मुझे क्या पता चलता है?

• क्या यह अंतर एकसमान है या प्रत्येक उंगली में अंतर है?

• क्या इस स्थिति में हाथ रखकर वस्तु को छूने पर तापमान में कोई परिवर्तन हुआ है?

• क्या मेरा शरीर इसके अनुकूल हो गया है?

• यदि ऐसा है, तो धीरे-धीरे यह कैसा महसूस होता है?

सही उत्तर पाने के लिए आपको हाथ से छूने और हटाने की क्रिया को कई बार दोहराना पड़ सकता है, क्योंकि एक बार जब आपकी उंगलियां और वस्तु एक ही तापमान पर पहुंच जाते हैं, तो आपको अंतर महसूस नहीं होता। शरीर को वस्तु के अनुकूल होने में काफी कम समय लगता है और उस प्रतिक्रिया को याद रखने के लिए आपको उस अंतराल को दोहराने से पहले लगभग एक दर्जन बार यह क्रिया करनी पड़ सकती है।
• क्या मेरी उंगलियों में पसीना आ रहा है?

• क्या मुझे शुरुआत की तुलना में अब अपने और वस्तु के बीच अधिक नमी महसूस हो रही है?

• प्रकाश वस्तु को कैसे प्रभावित करता है? कंट्रास्ट और हाइलाइट्स क्या हैं?

अब आप फिर से दृश्य इंद्रिय पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।
• क्या तरल में प्रकाश का परावर्तन होता है? कहाँ?

• प्रकाश पात्र (कप) और तरल (कॉफी) की बनावट को कितनी गहराई तक प्रभावित करता है?

प्रकाश तरल पदार्थ को कैसे प्रभावित करता है, इस एक प्रश्न पर आप इंद्रियों के अनुभव की यात्रा कर सकते हैं। इस एक प्रश्न से क्रीम और कॉफी के मिश्रण में प्रकाश के प्रभाव से बनने वाले डिज़ाइन, आकार और रंगों के बारे में बीस-तीस और प्रश्न उभर सकते हैं। इन अनुभवों में खो जाना स्वाभाविक है, क्योंकि ये वस्तु से प्रेरित हैं और आपकी रुचि जगाते हैं। लेकिन कुछ समय बाद अभ्यास के क्रम पर लौटना महत्वपूर्ण है।
• प्रकाश वस्तु के आकार को कैसे प्रभावित करता है?

• क्या कोई विकृति है? किस प्रकार की? कहाँ?

• क्या प्रकाश का वस्तु के समग्र रंग पर कोई प्रभाव पड़ता है? क्या वस्तु के गहरे भागों का रंग उसके हल्के भागों से भिन्न होता है?

• क्या मैं वस्तु को देखकर बता सकता हूँ कि प्रकाश का स्रोत कहाँ है, वह कहाँ से आ रहा है?

• क्या वस्तु की छाया बन रही है?

• परछाई की लंबाई कितनी है?

• परछाई का आकार कैसा है? क्या एक से अधिक आकार हैं?

• उस एक आकृति में मुझे कौन-कौन सी तस्वीरें दिखाई देती हैं?

• क्या यह मुझे किसी चीज़ की याद दिलाता है? क्या यह किसी चीज़ का संकेत देता है?

इस तरह के कल्पनाशील और रचनात्मक प्रश्नों को प्रोत्साहित करें। आप जितने अधिक कल्पनाशील और रचनात्मक होंगे, आपकी याददाश्त उतनी ही मजेदार हो जाएगी। और अगर यह मजेदार होगा, तो आप अधिक बार अभ्यास करेंगे।
किसी वस्तु के बिना काम शुरू करने से पहले आपको कितने प्रश्न पूछने चाहिए, इसकी कोई निश्चित संख्या नहीं है। आप जितने प्रश्न एक बार में आराम से दोहरा सकते हैं, उतने प्रश्न पूछें, जब तक कि वस्तु के बिना काम करते समय आपकी इंद्रिय प्रतिक्रिया संतुष्ट न हो जाए। हालांकि, आप चाहें तो केवल एक प्रश्न पूछकर वास्तविक और काल्पनिक के बीच तब तक प्रयोग कर सकते हैं जब तक कि आपकी इंद्रिय प्रतिक्रिया संतुष्ट न हो जाए। कुछ समय तक इंद्रिय स्मृति का अभ्यास करने के बाद, आप अन्वेषण के अपने स्वयं के तरीके विकसित कर लेंगे। याद रखें, वस्तु के साथ काम करने के बाद, आप वस्तु के बिना काम करें और स्वयं से वही इंद्रिय संबंधी प्रश्न पूछें। फिर से वास्तविक वस्तु पर वापस जाएं और देखें कि आपने क्या चूक की। पूरी प्रक्रिया इस प्रकार से बनाई गई है ताकि आप अंततः उस कॉफी के कप को पूरी तरह से बना सकें, भले ही वह वास्तव में वहां मौजूद न हो।
साथ ही, जब आप अपनी इंद्रिय स्मृति के अभ्यास कर रहे हों, तो 'मौजूद रहना' बहुत ज़रूरी है। जैसा कि आप अब तक समझ चुके हैं, इसका मतलब है कि आप अपने काम में सब कुछ शामिल करें, अपने सभी विचार और आवेगों को खुलकर व्यक्त करने दें। अगर आपको नीरसता महसूस हो रही है, तो उस भावना को अपने सवालों में उतारें। आप

इंद्रिय पर बहुत अधिक निर्भर रहने और अन्य को अनदेखा करने से आप आसानी से इंद्रियों पर निर्भरता पैदा कर सकते हैं।
अब मान लीजिए कि आप कप उठाने, उसे अपने मुंह तक ले जाने और कॉफी का स्वाद लेने के लिए तैयार हैं। आपने पहले ही इसकी तथ्यात्मक जांच कर ली है और आपका हाथ अभी भी कप पर है। आप इसे पकड़ना चाहते हैं ताकि आप इसे उठा सकें। आप कुछ इस तरह के सवालों से शुरुआत कर सकते हैं:
• जब मैं अपनी उंगलियों से वस्तु पर दबाव डालता हूँ, तो मुझे कौन सी मांसपेशियां तनावग्रस्त महसूस होती हैं?

• इनमें से प्रत्येक में कौन सी मांसपेशियां बची रहती हैं?

• मेरे हाथ मेँ?

• मेरी कलाई में?

• मेरी बांह में?

• मेरी बांह में कहाँ?

• मुझे अपनी बांह में कितनी ऊपर तक तनाव और दबाव महसूस हो रहा है?

अपने हाथ और बांह के प्रत्येक भाग में वास्तविक संवेदनाओं को पहचानने के लिए खुद को समय दें, क्योंकि जब आप वस्तु के बिना काम

कर रहे होते हैं, तो उसे पुनः बनाने की सफलता उन सभी संवेदनाओं पर निर्भर करती है।
• जब मैं अपनी उंगलियों को आपस में दबाता हूँ, तो वस्तु कितना प्रतिरोध उत्पन्न करती है?

• वस्तु को पकड़ने के लिए मुझे उसे कितनी जोर से दबाना होगा ताकि वह मेरी उंगलियों से फिसल न जाए?

• वस्तु का प्रतिरोध मेरी उंगलियों में तनाव को कैसे प्रभावित करता है?

• जब मैं वस्तु पर दबाव डालता हूँ, तो वह वस्तु मेरी उंगलियों के पोरों में कैसे प्रवेश करती है? दृश्य और स्पर्श दोनों तरह से— मैं उसे देखता भी हूँ और महसूस भी करता हूँ।

• मैं जिस कोण पर बैठा हूँ, उसके सापेक्ष वस्तु द्वारा मेरी प्रत्येक उंगली का कितना भाग ढका हुआ है?

जब आप अपनी उंगलियों में वस्तु के दबाव को महसूस करने का प्रयास कर रहे थे, तब आपको यह एहसास हुआ कि कुछ उंगलियां ऐसी भी हैं जिन्हें आप देख नहीं सकते। इस प्रकार यह अंतिम प्रश्न आपके सामने आया और आपने इसका समाधान किया। काम करते समय उत्पन्न होने वाले संवेदी तत्वों के क्रम का हमेशा सम्मान करें और उनका उत्तर दें। इन प्रश्नों को अनदेखा करना प्राकृतिक वास्तविकता का उल्लंघन होगा।

• मुझे किस उंगली में सबसे ज्यादा प्रवेश महसूस होता है? वह कैसा लगता है?

• क्या हड्डियों का संपर्क महसूस किया जा सकता है? यह कैसा लगता है?

इनमें से किसी भी प्रश्न के सभी सूक्ष्म पहलुओं को समझने के लिए बीस और प्रश्न पूछने पड़ सकते हैं। यह बात आपको तब पता चलेगी जब आप वस्तु के बिना काम कर रहे होंगे। आपको तब पता चलेगा कि उस विशेष क्षेत्र में वस्तु को समझने के लिए आपको कितने अधिक और कितने विशिष्ट प्रश्नों की आवश्यकता है।
• अब मैं वस्तु को उठाने के लिए तैयार महसूस कर रहा हूँ। वस्तु को उठाने के लिए मुझे क्या करना होगा? मेरी पहली गतिविधि क्या होगी? यह कहाँ से शुरू होती है?

• क्या यह दर्द बांह से शुरू होता है या हाथ से?

• मुझे बांह को ऊपर की ओर उठाना कहाँ से शुरू करना चाहिए? ऐसा करने पर कैसा महसूस होता है?

• ऐसा करते समय, मुझे वस्तु में सबसे पहले कौन सी हलचल दिखाई देती है?

• मुझे इस वस्तु से संबंधित कौन-कौन सी आवाज़ें सुनाई देती हैं?

• क्या मुझे तरल पदार्थ के छलकने की आवाज़ सुनाई दे रही है?

• उस सूक्ष्म ध्वनि के घटक भाग क्या हैं?

• मैं इसे किस कान से सुन रहा हूँ?

• कमरे में मुझे और कौन-कौन सी आवाजें सुनाई देती हैं?

• प्रमुख ध्वनि कौन सी है? यह कहाँ से आ रही है?

• जब मैं धीरे-धीरे अपना हाथ ऊपर की ओर ले जाता हूँ, तो इससे तरल पदार्थ पर क्या प्रभाव पड़ता है?

• जब मैं वस्तु को उठाने के लिए अपना हाथ धीरे-धीरे ऊपर की ओर ले जाता हूँ, तो वह किस प्रकार झुकती है?

• वस्तु का कौन सा भाग सबसे पहले मेज से हटता है?

• क्या मैं वह सुन सकता हूँ?

• मैं अब किन मांसपेशियों का उपयोग कर रहा हूँ जिनका उपयोग मैं पहले नहीं कर रहा था? मुझे वे कहाँ महसूस होती हैं? यह कैसा लगता है?

• अब जब वस्तु मेज से हट गई है, तो मुझे बढ़े हुए वजन का एहसास कब से होने लगेगा?

• वजन क्या है? मेरे भावों के संदर्भ में वजन से मेरा क्या तात्पर्य है?

• मुझे वजन का एहसास कैसे होता है? मेरी उंगलियों, हाथ, कलाई और बांह में मुझे वह चीज कहां महसूस होती है जिसे मैं वजन कहता हूं?

• यह वस्तु मेरी उंगलियों, मेरे हाथ और मेरी कलाई पर कितना नीचे की ओर दबाव डालती है?

• मुझे बांह में कितनी ऊपर तक खिंचाव महसूस हो रहा है?

• जब मैं वस्तु को अपने चेहरे की ओर ले जाता हूँ, तो उसका वजन कैसे बदलता है?

• इसमें और कौन सी मांसपेशियां काम करती हैं?

• मुझे और कौन-कौन से दबाव महसूस होते हैं?

• थकान के बारे में क्या? मैं इसे काफी देर से महसूस कर रहा हूँ। मेरी मांसपेशियां कहाँ से थकने लगी हैं और यह कैसा लगता है? थकान के क्या लक्षण होते हैं?

• जैसे ही मैं इसे अपने चेहरे के पास लाता हूँ, मुझे कितना और तरल पदार्थ दिखाई देता है?

• और इस नई स्थिति में मैं वस्तु के भीतर कितनी गहराई तक देख सकता हूँ?

• क्या मेरे हाथ की हरकत के परिणामस्वरूप तरल पदार्थ हिल रहा है?

• मुझे अपने हाथ के किस हिस्से में उस तरल पदार्थ की हलचल महसूस हो रही है?

• जब मैं कप को छोटे-छोटे गोल घेरों में घुमाता हूँ, तो मुझे अपने हाथ के किस हिस्से में तरल के छलकने का एहसास होता है?

• क्या मैं वह सुन सकता हूँ?

• मेरे चेहरे के करीब जाने पर वजन में और क्या-क्या बदलाव होते हैं?

• जैसे-जैसे मैं करीब आता हूँ, मुझे किस बिंदु पर तापमान महसूस होने लगता है? मेरे चेहरे के किस हिस्से पर मुझे वह तापमान महसूस होता है?

• क्या भाप निकल रही है? मुझे यह कहाँ महसूस हो रही है? यह कहाँ से आ रही है? यह कैसी दिखती है?

• जब मैं तरल पदार्थ को अपने चेहरे के पास लाता हूँ तो उसके तापमान और चेहरे के उस हिस्से के तापमान में क्या अंतर होता है

जो प्रभावित नहीं हो रहा है? क्या मैं इस अंतर को पहचान सकता हूँ?

• मुझे वस्तु की गंध कब से आने लगती है?

• गंध क्या है? मुझे कहाँ से गंध आती है? मेरी नाक के किस हिस्से में, मेरे नथुनों में, मुझे गंध आती है? गंध से मेरा क्या तात्पर्य है?

• मुझे कितनी अलग-अलग गंधें महसूस हो रही हैं?

• वे अंतर क्या हैं?

• क्या मुझे क्रीम की गंध आ रही है? चीनी की? कॉफी की? या फिर वस्तु की ही?

• जैसे-जैसे मैं इसे पास लाता हूँ, क्या मुझे इसकी गंध और तेज़ होती जाती है?

• मेरे आस-पास और कितनी गंधें मौजूद हैं, जिनके बारे में मुझे जानकारी है?

• मुझे किस नथुने से सबसे ज्यादा गंध आती है? इस सवाल का जवाब देने के लिए शायद मुझे अपने दोनों नथुनों को दूसरे हाथ से बंद करना पड़े।

किसी भी समय आप रुककर वस्तु के साथ और उसके बिना छोटे-छोटे हिस्सों में अभ्यास करना चाह सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब वस्तु आपके चेहरे के सबसे करीब होती है, तो आप एक ही समय में देख रहे होते हैं, सूंघ रहे होते हैं, महसूस कर रहे होते हैं और सुन रहे होते हैं। आपकी सभी इंद्रियां उत्तेजनाओं से भर जाती हैं। इसलिए आपको इसे छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर समझना पड़ सकता है, प्रत्येक इंद्रिय के साथ अलग-अलग अभ्यास करना होगा और फिर उन्हें एक साथ जोड़ना होगा।
• किसी वस्तु को चखने के लिए उसे मुंह तक उठाते समय, मेरे हाथ का कोण क्या है? मेरी बांह का कोण क्या है? मेरी बांह मेरे कंधे के सापेक्ष कहाँ है? मेरे सिर के सापेक्ष कहाँ है? कहाँ? कितनी ऊँचाई पर? मुझे क्या दिखाई देता है?

• मेज की ऊंचाई के मुकाबले मेरा हाथ कितनी ऊंचाई पर है?

• जब मैं अपने मुंह के पास पहुंचता हूं और तरल पदार्थ ग्रहण करने के लिए अपना सिर झुकाना शुरू करता हूं, तो मैं अपना सिर कितना पीछे झुकाता हूं?

• मेज के संबंध में मेरा सिर किस कोण पर है?

• जब मैं अपना सिर पीछे की ओर घुमाता हूँ तो मुझे क्या दिखाई देता है?

• जब मैं अपना सिर पीछे की ओर ले जाता हूँ, तो छत पर किस बिंदु पर मेरी नज़र रुकती है? वह दृश्य बिंदु क्या है?

• जब मैं वस्तु को अपने होठों के पास लाता हूँ, तो मेरे होठों पर तापमान कितना तीव्र हो जाता है? मुझे वह कहाँ महसूस होता है?

• इस समय, जब वस्तु इतनी करीब है, मुझे क्या दिखाई दे रहा है? क्या यह धुंधली है?

• कप का कौन सा हिस्सा सबसे पहले मेरे होंठ को छूता है?

• पहले कौन सा होंठ? निचला या ऊपरी?

• जब यह मेरे होंठ को छूता है, तो संपर्क बिंदु पर विशेष रूप से कैसा महसूस होता है? उस बिंदु से बाहर की ओर फैलते हुए कैसा महसूस होता है?

• तापमान? बनावट? होंठ का कौन सा हिस्सा सबसे ज्यादा महसूस होता है?

• होंठ को वस्तु के तापमान के अनुकूल होने में कितना समय लगता है?

• जब मेरा ऊपरी होंठ किसी वस्तु को छूता है, तो ऊपरी होंठ और निचले होंठ के बीच कितना अंतर होता है? मुझे ऊपरी होंठ से क्या महसूस होता है?

• जब तरल पदार्थ मेरे मुंह में जाता है, तो वह सबसे पहले मेरे मुंह के किस हिस्से पर लगता है?

• ठीक उसी क्षण जब तरल पदार्थ मेरे मुंह के संपर्क में आता है, मुझे क्या महसूस होता है?

• तापमान कितना है? तापमान का अहसास कैसा है?

• मेरे मुंह के अंदर और तरल पदार्थ के तापमान में कितना अंतर है? मेरे मुंह में ऐसी कौन सी चीज है जो मुझे यह बताती है?

• मेरे मुंह में जो अनुभूति हो रही है, उसके संदर्भ में तापमान और ऊष्मा क्या है?

• जब तरल पदार्थ मेरे मुंह में प्रवेश करता है तो उसका मार्ग क्या होता है? वह मेरे मुंह के किन-किन हिस्सों में प्रवेश करता है?

• मेरे मुंह में मुझे जो अलग-अलग संवेदनाएं महसूस हो रही हैं, वे क्या हैं?

• क्या मैं इसे आंतरिक रूप से सूंघ सकता हूँ?

• जब तरल पदार्थ वापस मेरे मुंह में आता है, तो क्या मेरे कोई दांत संवेदनशील हैं? क्या मुझे मसूड़ों और गाल के अंदरूनी हिस्से में कोई दर्द महसूस होता है?

• □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□?

• □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□? □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ - □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□?

• □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□? □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□?

• □□□□□ □□□□ □□?

• □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □ □□□ □□?

• □□□ □□□□□ □□□-□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□?

• □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□-□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□? □□□□? □□□□ □□□□□ □□□□ □□?

• □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□? □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □ □□□ □□? □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□-□□□□ □ □□□ □□? (□□□□□□□ □□, □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□)

• निगलने की प्रक्रिया शुरू करते समय मेरे मुंह में क्या होता है? विभिन्न मांसपेशीय गतिविधियाँ क्या होती हैं? मेरी जीभ क्या करती है? सिर क्या करता है?

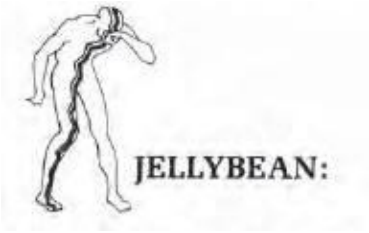
• अबाबील कहाँ से शुरू होती है?

• जब मैं तरल पदार्थ ग्रहण करने के लिए अपना गला खोलता हूँ, तो कौन सी मांसपेशियां सक्रिय होती हैं?

• जब तरल पदार्थ मेरे गले से नीचे जाने लगता है तो मुझे कैसा महसूस होता है?

तरल पदार्थ को निगलने की क्रिया पूरी करने के बाद, आपको कप को मेज पर वापस रखना होगा। यह भी क्रिया का ही एक हिस्सा है, क्योंकि वास्तविकता को उसके तार्किक निष्कर्ष तक ले जाना आवश्यक है। कप हवा में गायब नहीं हो सकता। क्रिया के इस अंतिम भाग को पूरा करते समय, कप के मेज पर गिरने की अंतिम ध्वनि तक, इंद्रियों से संबंधित प्रश्नों को उसी क्रम में पूछते रहें जिस क्रम में वे आपके सामने आते हैं।
जब आप वस्तु के साथ और उसके बिना कई घंटे बिता चुके हों और उसे अन्वेषण के छोटे-छोटे क्षेत्रों में विभाजित कर चुके हों, तो आपको वास्तविक वस्तु का संदर्भ लिए बिना पूरी प्रक्रिया को सीधे-सीधे करना चाहिए। इसे पूरी तरह से अपनी इंद्रिय स्मृति से पुनः निर्मित करें। यह न केवल इंद्रिय स्मृति का तार्किक विकास है, बल्कि नाटक या फिल्म में काम करते समय, आपको वास्तविक वस्तु

की उपस्थिति के बिना, अपनी पसंद को पूरी तरह से गढ़ने में सक्षम होना चाहिए।
इंद्रिय स्मृति की सुंदरता यही है कि इसकी सीमाएँ बहुत कम हैं। आप इसका अभ्यास कहीं भी, कभी भी कर सकते हैं और इसके लिए किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं होती। आप ठंडे कमरे में भी गर्मी पैदा करने का प्रयास कर सकते हैं। आप घोर सन्नाटे में भी संगीत रच सकते हैं। आप कुरूपता में भी सुंदर रचनाएँ बना सकते हैं। आपकी पाँचों इंद्रियों के जादू से दुनिया आपकी कल्पना के अधीन है।



जब तक आप प्रयास नहीं करेंगे, आपकी इंद्रिय स्मृति आपके लिए काम नहीं करेगी।

इंद्रिय स्मृति अभ्यास के बारे में

इंद्रिय स्मृति के दो सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य हैं: आपका क्रियात्मक विकास—इंद्रियों को सजीव और प्रतिक्रियाशील बनाना—और पात्र की भावनाओं को महसूस करने के लिए आवश्यक वास्तविकताओं को रचने की क्षमता विकसित करना। हालांकि, इंद्रिय स्मृति तभी लाभदायी होगी जब आप इसका नियमित अभ्यास करेंगे और इसे अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाएंगे। यदि आप वास्तव में इसके प्रति समर्पित हो जाते हैं, तो आप पाएंगे कि यह आपके लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण है जो अंततः आश्चर्यजनक आयामों की अचेतन, स्वाभाविक प्रतिक्रियाओं को उत्पन्न करेगा।

लेंगे। शुरू करने से पहले इसे एक बार देख लें और फिर इसे एक तरफ रख दें। जल्द ही यह चेकलिस्ट आपके भीतर समाहित हो जाएगी और आपके काम का हिस्सा बन जाएगी।
इंद्रिय स्मृति चेकलिस्ट

• क्या मैं पर्याप्त प्रश्न पूछ रहा हूँ?
• क्या मैं ये प्रश्न स्पष्ट रूप से पूछ रहा हूँ? क्या मेरी इंद्रियाँ इन प्रश्नों को समझ पा रही हैं?

• क्या मैं सही तरह के सवाल पूछ रहा हूँ? बौद्धिक सवाल नहीं, बल्कि वे सवाल जो मेरी इंद्रियों को आकर्षित करते हैं?

• क्या मेरे प्रश्न मुझे रुचिकर लगते हैं? क्या वे मुझे भावनात्मक रूप से प्रभावित करते हैं?

• क्या मैं सचमुच वस्तु पर ध्यान केंद्रित कर रहा हूँ या मैं केवल ध्यान केंद्रित करने पर ही ध्यान केंद्रित कर रहा हूँ?

• मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ? (व्यक्तिगत आत्मनिरीक्षण)

• क्या मेरे प्रश्न तार्किक क्रम में आ रहे हैं या वे कालानुक्रमिक क्रम का उल्लंघन कर रहे हैं?

• क्या मैं रचनात्मक और कल्पनाशील प्रश्न पूछ रहा हूँ?

• क्या मैं अपने समय का सदुपयोग कर रहा हूँ, अपनी इंद्रियों को प्रतिक्रिया देने के लिए पर्याप्त समय दे रहा हूँ, उन्हें जवाब देने के लिए पर्याप्त समय दे रहा हूँ?

• क्या मुझे कोई तनाव है? यदि हां, तो वह कहां है? क्या मैं उसे अपने जीवन में शामिल कर रहा हूं? और मैं उसे कैसे कम कर सकता हूं?

• क्या मैं यह अपने लिए कर रहा हूँ?

• क्या मुझे वस्तु का अहसास हो रहा है? क्या मैं सचमुच उसे महसूस कर पा रहा हूँ, उसकी गंध ले पा रहा हूँ, उसका स्वाद ले पा रहा हूँ या मैं खुद को धोखा दे रहा हूँ?

• क्या मैं कुछ ज़्यादा ही संवेदनशील या नखरेबाज़ हो रही हूँ? क्या मैं ज़रूरत से ज़्यादा बारीकी से बात कर रही हूँ और जो पहले से ही स्पष्ट है उसे और ज़्यादा स्पष्ट कर रही हूँ?

क्या मैं अप्रत्याशित हूँ? क्या मैं खुद को ही आश्चर्यचकित कर रहा हूँ?

• क्या मैं कभी-कभी खुद को धोखा दे रहा हूँ?

• यह वस्तु मुझे किस चीज की याद दिलाती है या मेरे मन में क्या विचार पैदा करती है?

• क्या मैं अपने आस-पास की हर चीज़, अपने विचारों, अपनी भावनाओं और ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को शामिल कर रहा हूँ, और क्या मैं इन सभी को अभ्यास के माध्यम से व्यक्त कर रहा हूँ?

• क्या मैं वस्तु को स्वयं अपनी खोज का सुझाव देने दे रहा हूँ?

• मैं और अधिक आनंद कैसे ले सकता हूँ और इसे एक रोमांचक अनुभव कैसे बना सकता हूँ?

• क्या मैं इस अभ्यास से उत्पन्न होने वाले विचारों और आवेगों को मुझे एक यात्रा पर ले जाने दे रहा हूँ, और क्या मैं खुद को उन विचारों के साथ आगे बढ़ने दे रहा हूँ, बिना इन भटकावों को अंतहीन होने दिए?

• क्या मैं वास्तव में संवेदी रूप से काम कर रहा हूँ या केवल सांकेतिक रूप से?

• क्या मैं खुद को किसी भी समझ के साथ शुरुआत करने की अनुमति देता हूँ या मैं उसी एक समझ पर निर्भर हूँ?

• क्या मैंने अंतरिक्ष में वस्तु का पता लगा लिया है?

• क्या मैं प्रत्येक श्रेणी में सहायक प्रश्न पूछ रहा हूँ?

• क्या मैं अपनी प्रबल इंद्रियों का उपयोग अपनी कमजोर इंद्रियों को प्रोत्साहित करने के लिए कर रहा हूँ?

• क्या मैं सैकड़ों, हजारों सवाल पूछ रहा हूँ?

• क्या मैं अपनी संवेदी उत्तेजनाओं को पहचान पा रहा हूँ?

• क्या जब काम बहुत उबाऊ हो जाता है तो मैं खुद को कुछ समय के लिए उससे दूर जाने देता हूँ?

मैराथन: इंद्रिय स्मृति दौर

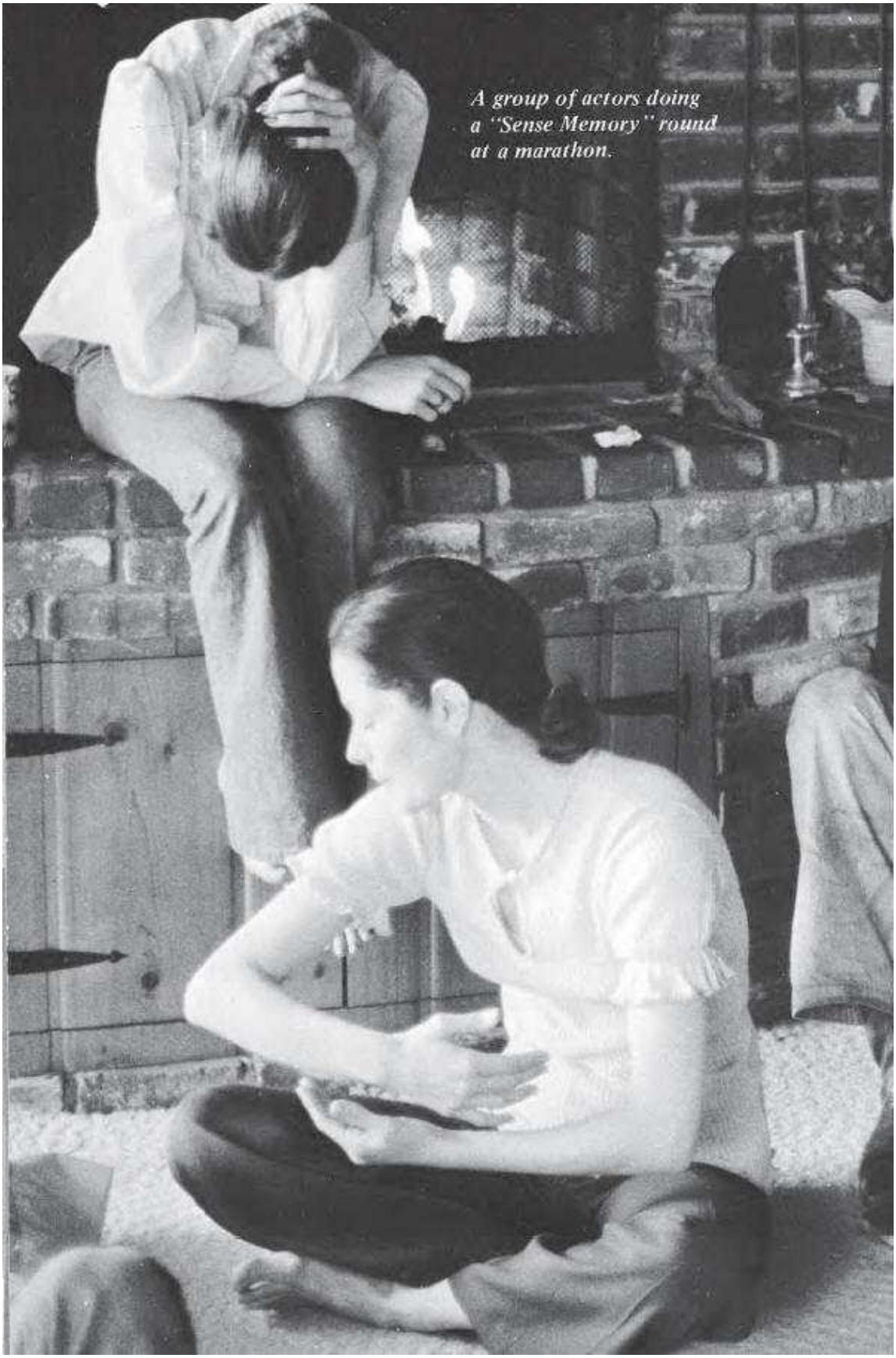
दृश्य: एक मैराथन, 12 जनवरी, 1972। हर कुछ महीनों में एक मैराथन अभिनय सत्र होता है, जिसमें मेरे पंद्रह-बीस छात्र भाग लेते हैं जो चौबीसों घंटे लगातार अपने कौशल पर गहनता से काम करना चाहते हैं। इस समय समूह एक घेरे में बैठा है और 'इंद्रिय स्मृति चक्र' नामक अभ्यास कर रहा है। प्रत्येक अभिनेता अपनी-अपनी निर्जीव वस्तु के साथ काम कर रहा है। बारी-बारी से, प्रत्येक अभिनेता अपनी वस्तु के बारे में कुछ संवेदी प्रश्न ज़ोर से पूछता है और घेरे में बैठे अन्य अभिनेता अपनी-अपनी वस्तुओं के संदर्भ में उन प्रश्नों का संवेदी उत्तर देते हैं। पाँच-दस प्रश्नों के बाद, मैं अगले व्यक्ति को आगे बढ़ने के लिए कहता हूँ, लेकिन मैं क्रम से "घेरे में" नहीं घूमता, क्योंकि मैंने पाया है कि अभिनेताओं को अपनी बारी आने का पता होने पर तनाव महसूस होता है। अगला व्यक्ति वहीं से शुरू करता है जहाँ पिछला व्यक्ति रुका था और वहाँ से किसी भी दिशा में आगे बढ़ सकता है।
कोरीन: (चीनी मिट्टी की एक छोटी मूर्ति पर काम करते हुए) इस वस्तु पर कहाँ रोशनी है और कहाँ अंधेरा है?

एरिक: इस श्रेणी की शुरुआत के लिए यह अच्छा प्रश्न नहीं है, क्योंकि आप इसे प्रकाश और अंधेरा कहकर निष्कर्ष निकाल रहे हैं, जबकि आपको अपनी इंद्रियों का उपयोग करना चाहिए।

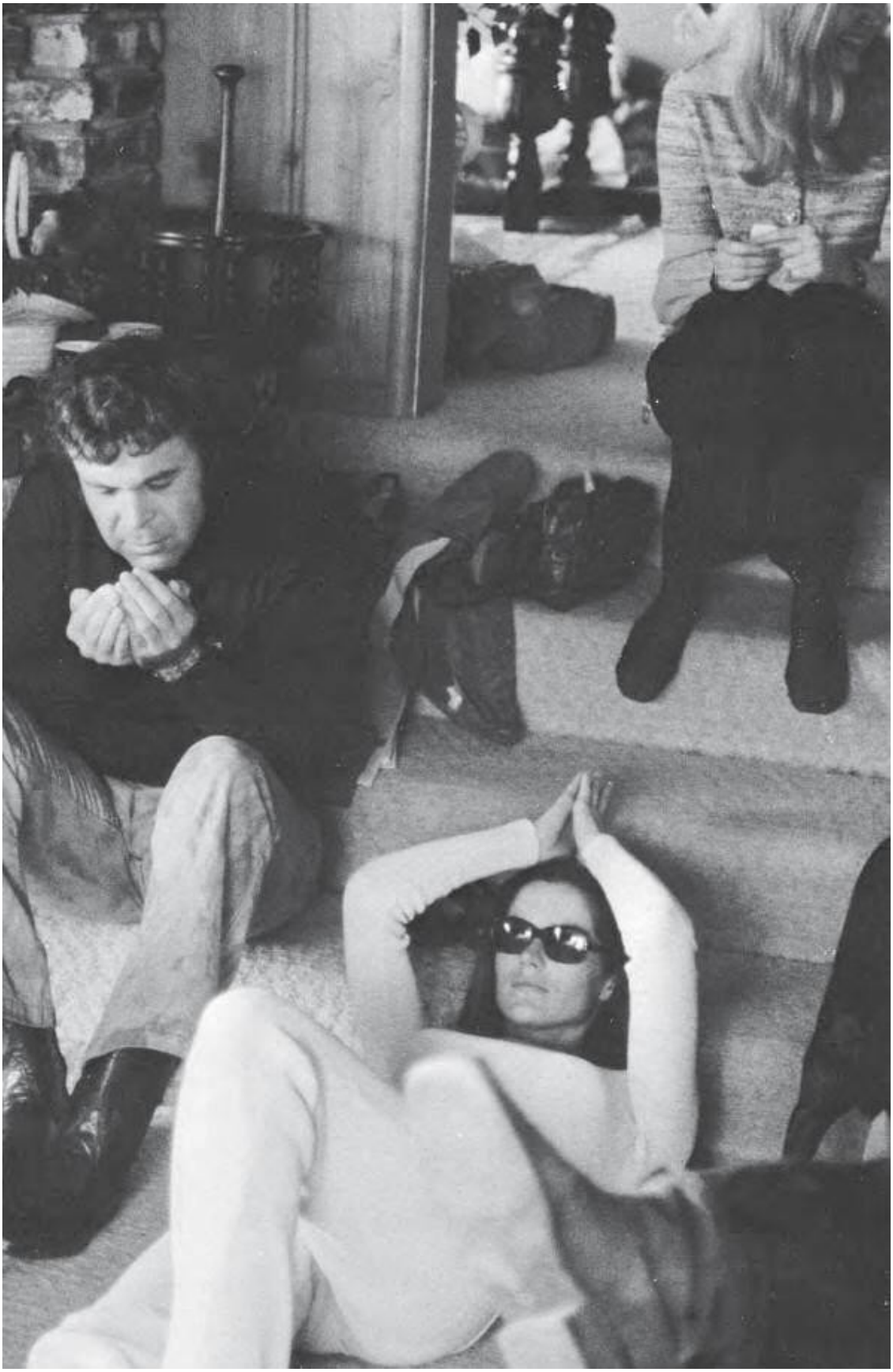
कोरीन: प्रकाश वस्तु को कैसे प्रभावित करता है?

एरिक: बेहतर। बहुत बेहतर।

कोरीन: वस्तु का कौन सा भाग सीधे प्रकाश के संपर्क में है?



A group of actors doing a "Sense Memory" round at a marathon.



एरिक: अच्छा। इस तरह के प्रश्न आपकी दृश्य बोध शक्ति को निष्कर्ष स्वीकार करने के बजाय जांच-पड़ताल करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। ठीक है। नॉर्मन?

नॉर्मन: (पेपरवेट के साथ काम करते हुए) मुझे इसका भार महसूस हो रहा है।

एरिक: नहीं। वज़न के बारे में सवाल पूछो।

नॉर्मन: (चुपचाप) मैं खुद से यही सवाल पूछ रहा हूँ।

एरिक: इसे ज़ोर से पूछो।

नोनन: वज़न क्या होता है? जब यह मेरी हथेली को छूता है तो कैसा महसूस होता है? मेरी हथेली के पिछले हिस्से से फैलते हुए।

एरिक: आपने तो पूरी किताब के बराबर सवाल पूछ लिया। मुझे सवाल समझ नहीं आया। यह बहुत जल्दबाजी में पूछा गया है, बहुत व्यापक सवाल है। यह पर्याप्त रूप से विशिष्ट नहीं है। बहुत सामान्य है। क्या आप समझते हैं कि मेरा मतलब क्या है?

नॉर्मन: नहीं, मुझे नहीं पता कि इसका क्या मतलब है।

एरिक: ठीक है, यहाँ वज़न के बारे में एक खास सवाल है। "किसी वस्तु का वज़न मेरे हाथ पर पड़ने वाले दबाव को किस तरह प्रभावित करता है? मेरे हाथ के ठीक किस हिस्से में मुझे वह दबाव महसूस

होता है?" नॉर्मन: वस्तु को आगे-पीछे मत हिलाओ। बस उसे अपने हाथ में स्थिर रखो और सवाल पूछो।

नॉर्मन: हथेली में कैसा महसूस हो रहा है? इसके नुकीले सिरे कहाँ हैं…?

एरिक: इससे पहले कि आप एक और सवाल पूछें, अपनी हथेली को जवाब देने का मौका दें।

नॉर्मन: (थोड़ी देर रुककर) संपर्क बिंदु कहाँ हैं?

एरिक: अच्छा।

नॉर्मन: यह कहाँ कठोर है और कहाँ नरम?

एरिक: नहीं, नहीं, कठोर और नरम उत्तर हैं। ये निष्कर्ष हैं। वस्तु की बनावट, लचीलापन, द्रव्यमान, प्रतिरोध—ये वो क्षेत्र हैं जिनमें प्रश्न पूछे जाते हैं। यदि आप बनावट जैसा शब्द प्रयोग करते हैं, तो आपकी इंद्रियों को ही उत्तर देना होगा। अब ज़रा धीरे बोलो, नॉर्मन। बोलो।

नॉर्मन: संपर्क बिंदुओं के बीच का हवाई क्षेत्र कहाँ है?

एरिक: अच्छा। बहुत अच्छा। यह ज़्यादा सटीक है। क्या आपको इस पर कोई प्रतिक्रिया मिली? (नॉर्मन ने हाँ में सिर हिलाया।) सिंडी?

सिंडी: (एक संतरे के साथ काम करते हुए) यह वस्तु मेरी उंगलियों पर कैसी महसूस हो रही है?

एरिक: पहले उंगली, फिर उंगलियाँ। सिंडी, तुम बहुत जल्दी-जल्दी बहुत कुछ कर रही हो।

सिंडी: मुझे प्रत्येक उंगली पर वस्तु का एहसास कहाँ-कहाँ होगा?

एरिक: अच्छा। हर उंगली से जवाब देने के लिए समय लो।

सिंडी: प्रत्येक उंगली को महसूस होने वाली अनुभूति में क्या अंतर है?

एरिक: अच्छा। मैं चाहता हूँ कि तुम इस पर काम करो। राउंड को थोड़ी देर के लिए छोड़ दो और उस कोने में अभ्यास करो। गाइ?

लड़का: तापमान कितना है? (थोड़ा रुककर) मुझे यह कहाँ महसूस हो रहा है? (थोड़ा रुककर) वस्तु के तापमान और मेरे हाथ के तापमान में क्या अंतर है?

एरिक: अच्छे सवाल। समय का अच्छा उपयोग, गाइ। जॉन?

जॉन: (वह सिगरेट के टुकड़ों से भरी ऐशट्रे और संतरे के छिलके के साथ काम कर रहा है। वह तापमान के बारे में तीन-चार सवाल पूछता है, जहाँ गाय ने छोड़ा था वहीं से आगे बढ़ते हुए, फिर गंध के बारे में पूछता है।) मुझे क्या गंध आ रही है? (विराम) मेरे आस-पास

कितनी गंधें हैं जिनका मुझे एहसास है? (विराम) सबसे तेज़ गंध कौन सी है? (विराम) क्या मैं यहाँ से वस्तु को सूंघ सकता हूँ? (ऐशट्रे उससे लगभग तीन फीट नीचे कालीन पर है।) जैसे ही मैं अपना सिर वस्तु की ओर लाता हूँ, गंध कब बढ़ जाती है? (विराम) जैसे ही मैं वस्तु को उठाता हूँ, कितनी नज़दीक...

एरिक: एक मिनट रुको, जॉन। तब तक तो तुम बहुत अच्छा कर रहे थे, लेकिन अब तुम वास्तविकता के तार्किक क्रम का उल्लंघन कर रहे हो। वस्तु उठाने से पहले कुछ होना चाहिए। है ना?

जॉन: ओह, हाँ, एरिक। मैं बस सूंघने की क्षमता पर ध्यान केंद्रित कर रहा था।

एरिक: इसे कालानुक्रमिक रूप से करो, जॉन, क्योंकि मैं नहीं चाहता कि तुम बाकी सभी की वास्तविकता का उल्लंघन करो।

जॉन: ठीक है। वस्तु को पकड़ने के लिए मुझे अपनी उंगलियों पर कितना दबाव डालना होगा?

एरिक: अच्छा।

जॉन: प्रत्येक उंगली में मांसपेशियों का तनाव कहाँ महसूस होता है? (जॉन एक अनुभवी छात्र है और प्रत्येक प्रश्न के बीच पर्याप्त समय लेता है।) हाथ में? कलाई में? बांह के ऊपर? बांह के कितने ऊपर तक जाने पर मुझे मांसपेशियों का तनाव महसूस होता है? वस्तु से लगने वाला प्रतिरोध कैसा लगता है?

एरिक: पामेला, तुम क्यों रो रही हो?

पामेला: मैं अपने कुत्ते के लिए काम कर रही हूँ। मैं उससे बहुत प्यार करती थी और वह मर गया है।

एरिक: पाम, मैं नहीं चाहता कि तुम अपने कुत्ते के लिए काम करो। आज हम सब निर्जीव वस्तुओं पर एक उद्देश्य से काम कर रहे हैं। निर्जीव वस्तुओं पर काम करना बहुत आसान होता है क्योंकि वे स्थिर होती हैं, एक जैसी रहती हैं। सजीव वस्तुएँ हमेशा बदलती रहती हैं, हिलती-डुलती रहती हैं, पलकें झपकाती रहती हैं, साँस लेती रहती हैं, आती-जाती रहती हैं, और सजीव वस्तुओं पर काम करते समय इन सभी चीजों का ध्यान रखना पड़ता है। किसी सजीव वस्तु— जैसे कि इंसान या जानवर—पर काम करने के लिए, आपको अधिक संवेदी क्षमता और कुशलता की आवश्यकता होती है। इसका मतलब यह नहीं है कि मैं आप में से किसी को भी अपने प्रशिक्षण के किसी भी चरण में किसी इंसान या जानवर पर काम करने से हतोत्साहित कर रहा हूँ, लेकिन ध्यान रखें कि आप इसे एक अपरिवर्तनीय वस्तु के रूप में नहीं देख सकते। आज के इस संवेदी सत्र में, मैं चाहता हूँ कि हम निर्जीव वस्तुओं पर ही ध्यान केंद्रित करें।

पामेला: एरिक, मुझे अभी कुछ महसूस हो रहा है! तुम मुझे क्यों रोक रहे हो?

एरिक: मैं आपको अपनी भावनाओं को महसूस करने से रोकना नहीं चाहता। लेकिन मुझे बताइए, आप उस स्थिति तक कैसे पहुँचे?

पामेला: (गुस्से में और रोते हुए) खैर, मुझे वह कुत्ता याद आ गया जो मेरे पास हुआ करता था और मैंने उसकी तस्वीर अपने सामने खून से लथपथ पड़ी हुई देखी और मुझे याद आया कि जब वह गाड़ी से कुचल गई थी तो मुझे कैसा महसूस हुआ था।

एरिक: पाम, मैं तुम्हारी भावनाओं पर अविश्वास नहीं करता, लेकिन तुम्हारे शिक्षक के रूप में मैं तुम्हारी प्रक्रिया के लिए ज़िम्मेदार महसूस करता हूँ। तुम्हारी प्रक्रिया बौद्धिक और विचारोत्तेजक थी, और इस तरह के काम से मिलने वाली भावनात्मक प्रतिक्रिया भरोसेमंद नहीं होती क्योंकि यह अतीत पर आधारित होती है।

पामेला: तुम्हारा क्या मतलब है, एरिक? मेरे लिए तो यह काम कर गया।

एरिक: हाँ, लेकिन क्या यह हफ्ते में आठ परफॉर्मेंस के लिए कारगर रहेगा? या यह आपके लिए व्यर्थ हो जाएगा क्योंकि यह किसी ठोस वास्तविकता से नहीं आ रहा है? अब, पाम, मुझे गलत मत समझिए। मेरा मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि अगर कोई चीज़ आपके लिए काम करती है, अगर कोई चीज़ आपके अंदर एक स्वाभाविक, त्रि-आयामी प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है और लगातार ऐसा करती है—भले ही आप खुद से एक शब्द कहें और हर बार ऐसा हो—तो मैं उससे असहमत नहीं हूँ। और मैं यह आप सभी से कह रहा हूँ। जो भी आपके लिए काम करता है, वह काम करता है। अगर वह लगातार काम करता है, तो उसी के साथ आगे बढ़िए। आपको संवेदी प्रक्रिया से गुजरने की ज़रूरत नहीं है, आपको किसी

भी प्रक्रिया से गुजरने की ज़रूरत नहीं है, अगर आपके पास कुछ ऐसा है जो वास्तव में आपके लिए वास्तविक है। प्रतिभा प्रतिभा होती है। मैं प्रतिभा को कभी नकारता नहीं हूँ।

लेकिन पाम, मैंने तुम्हें जो करते देखा, और जिस वजह से मैंने तुम्हें रोका—अब यह समझना तुम्हारे लिए बहुत ज़रूरी है—मैंने जो देखा, उसे मैं नाटकीय उन्माद कहता हूँ। तुम रो रही थी, सिसक रही थी, कालीन पर लेटी हुई थी और अपने कुत्ते के बारे में बातें कर रही थी, लेकिन यह सब तनाव, चिंता और सफल होने और प्रभावित करने की तुम्हारी ज़िम्मेदारी से आ रहा था। मेरा मतलब दिखावा नहीं है, बल्कि एक अभिनेत्री के रूप में अच्छा बनना है। हम सब अच्छा बनना चाहते हैं। टीवी और थिएटर में इसे ही असली भावना माना जाता है और तुम इसमें बहुत अच्छी हो। पाम, लेकिन मैंने तुम्हें इसलिए रोका क्योंकि मैं नहीं चाहता कि तुम इसी से संतुष्ट हो जाओ। यह पारंपरिक है। यह सतही और अनुमान लगाने योग्य है। मैं चाहता हूँ कि तुम अर्थ की गहराई, एक स्वाभाविक वास्तविकता, एक त्रि-आयामी, अप्रत्याशित वास्तविकता हासिल कर सको जो एक वास्तविक चुनाव से उत्पन्न होती है। मुझे विश्वास है कि तुम ऐसा कर सकती हो। फिलहाल तुम्हें कुछ ऐसा छोड़ना होगा जो तुम कर सकती हो, ताकि तुम कुछ ऐसा हासिल कर सको जो तुम अभी नहीं कर सकती, लेकिन जो तुम्हारे काम के लिए कहीं ज़्यादा रोमांचक होगा। मैं समझती हूं कि सब कुछ छोड़ देना और कुछ समय के लिए बिल्कुल खाली हो जाना कितना डरावना होता है, लेकिन पाम, मैं आपसे ऐसा करने का आग्रह कर रही हूं, क्योंकि इसके परिणाम असाधारण होंगे।

पामेला: एरिक, इनाम क्या हैं? मैं बहुत उलझन में हूँ। मुझे समझ नहीं आ रहा कि क्या करूँ। मुझे यह भी समझ नहीं आ रहा कि इन सब का मेरे कुत्ते से क्या लेना-देना है।

एरिक: ठीक है, सुनो। मेरे पास एक कुत्ता था। उसका नाम हॉली था। कुत्ता लगभग इतना बड़ा और कुछ-कुछ भूरे रंग का था, जो भी हो। ठीक है। हॉली मर गई। मुझे हॉली की मौत का बहुत दुख है। हालांकि, उसकी मौत से पहले कई साल बीत गए। हॉली के लिए मेरे मन में बहुत सारी भावनाएं थीं और अगर मैं उस रिश्ते को फिर से जीना चाहता हूं और उस कुत्ते के प्रति अपनी भावनाओं को महसूस करना चाहता हूं, यहां तक कि कुछ अचेतन भावनाओं को भी, तो मुझे उस जानवर को अपने सामने वैसे ही चित्रित करने में सक्षम होना होगा जैसा वह जीवित रहते हुए था। क्या आप मेरी बात समझ रहे हैं?

पामेला: मुझे ऐसा ही लगता है।

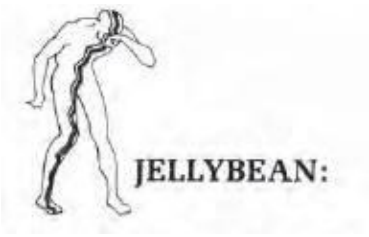
एरिक: ठीक है। अब, ऐसा करने के लिए मेरे पास एक संवेदी स्मृति प्रक्रिया होनी चाहिए जिससे मैं उस जानवर को पूरी तरह से महसूस कर सकूँ, न केवल जब वह खून से लथपथ मरी थी, बल्कि उसकी आवाज़, उसका एहसास, उसका दृश्य और अगर चाहूँ तो उसका स्वाद भी। अब यह कोई बौद्धिक प्रक्रिया नहीं है। मैं यह नहीं सोचता कि हॉली वहाँ बैठी हुई कैसी थी। मैं उसकी तस्वीर नहीं बनाता, क्योंकि इससे बस यह लगेगा कि पूरी वस्तु तुरंत मेरे सामने है, उसके अलग-अलग हिस्सों को बनाए बिना, जो उसे मेरे लिए पूरी तरह से वास्तविक बना देंगे। मैं अपने दिमाग में आवाज़ों और गंधों को याद नहीं करता, क्योंकि मेरे दिमाग में नाक नहीं है। कान नहीं

हैं। मेरी नाक मेरी नाक है, मेरे कान मेरे कान हैं और ये वो जगहें हैं जहाँ मैं सूंघता और सुनता हूँ। अगर मैं सिर्फ यह याद करता रहूँ कि मुझे हॉली के बारे में कैसा लगा, तो उस भावना की स्मृति उस भावना को बिल्कुल भी दोबारा नहीं जगाएगी, बल्कि उस भावना की सिर्फ एक बौद्धिक, पिछली धुंधली सी झलक होगी। मुझे याद आ सकता है कि मुझे दुख हुआ था और ऐसा करने से मुझे फिर से दुख होने पर दुख हो सकता है।

लेकिन, अगर मैं अपने कुत्ते के साथ, अभी और यहीं, एक त्रि-आयामी संबंध स्थापित करना चाहता हूँ, यहाँ तक कि उसके मृत होने पर भी, तो मुझे पहले उसे फिर से जीवंत करना होगा ताकि मैं उससे सचमुच जुड़ सकूँ। मुझे उसे इस तरह से जीवंत करना होगा कि मैं उसे देख सकूँ, उसकी गंध महसूस कर सकूँ, उसकी आवाज़ सुन सकूँ, उसे महसूस कर सकूँ, उसका स्वाद ले सकूँ। मैं शायद हँस भी दूँ। मैं कुत्ते के साथ खेलूँ। मैं कुत्ते को गुदगुदी करूँ। कुत्ता शायद मेरी बांह काट ले। कुत्ता शायद मुझसे दूर भाग जाए। कुत्ते का अस्तित्व मेरे लिए अभी और यहीं होना चाहिए। अगर कुत्ता मौजूद है और मैं उसकी वास्तविकता के अनुसार प्रतिक्रिया दे रहा हूँ, तो मैं उसके मृत होने की कल्पना कर सकता हूँ। उस समय मैं कुत्ते की मृत्यु पर पूरी तरह से, बहुत ही आयामी रूप से, ईमानदारी से प्रतिक्रिया दूँगा—जैसे कि यह अभी और यहीं घटित हो रहा हो, क्योंकि वास्तव में यह घटित हो रहा है।

अब, ऐसा करने के लिए, मुझे पहली बात तो यह जानना होगा कि मेरी इंद्रियाँ कैसे काम करती हैं, दूसरी बात, उन्हें जागरूक और ग्रहणशील कैसे बनाया जाए, तीसरी बात, उन्हें अपने वश में करने

और अपने लिए काम करवाने की तकनीकी प्रक्रिया, और चौथी बात, मुझे उनका अभ्यास करना होगा। अगर मैं आपको आज रात यह बता दूँ कि यह कैसे करना है, तो आप कल रात आकर अपने कुत्ते को नहीं बना सकते। कल नहीं। शायद कई दिनों बाद। हम यहाँ रचनात्मक प्रक्रिया के पहले चरण में हैं और मैं अभी हॉली के बारे में भूल जाऊँगा क्योंकि हॉली एक बहुत ही जटिल सजीव वस्तु है जो लगातार बदलती रहती है। मैं अभी इस निर्जीव वस्तु, इस सेब, इस पेंसिल के साथ जो कर रहा हूँ, वह यह है कि मैं अपनी इंद्रियों को इसे याद करने का प्रशिक्षण दे रहा हूँ ताकि जब यह वस्तु अस्तित्व में न रहे, तो मैं इसके अस्तित्व को फिर से बना सकूँ। ऐसा करके, मैं बाद में हॉली, अपनी माँ, अपने पिता, अपने चाचा और उन सभी लोगों और वस्तुओं को बना सकता हूँ जिन्होंने मुझे गहराई से प्रभावित किया।



यदि दोनों हाथ नकली सोने से भरे हों तो आप असली सोना कैसे उठा सकते हैं?

इंद्रिय स्मृति आपके जीवन का अभिन्न अंग बन जानी चाहिए। प्रतिदिन बैठकर अभ्यास करना इसका एक महत्वपूर्ण पहलू है, क्योंकि आप इसका प्रतिदिन अभ्यास कर सकते हैं और इसमें निपुण भी हो सकते हैं, लेकिन फिर भी यह आपके जीवन का अभिन्न अंग नहीं

बन पाएगी। इंद्रिय स्मृति आपके दर्शन का हिस्सा होनी चाहिए। यह आपके कौशल का एक अभिन्न अंग है और आपका कौशल केवल काम करने का तरीका नहीं है, बल्कि जीने का एक तरीका है। इंद्रिय संबंधी कार्य का आपके चीजों से जुड़ने और उन्हें समझने के तरीके पर गहरा प्रभाव पड़ना चाहिए। यह देखने, महसूस करने और आत्मसात करने की एक निरंतर प्रक्रिया है, जिसमें वस्तुओं के संवेदी घटकों को तोड़कर उनका उपयोग बाद में किया जाता है, और उन चीजों की तात्कालिक खोज की जाती है जो आपको प्रभावित करती हैं। यह आपके साथ हमेशा होना चाहिए—बस में यात्रा करते समय, कार में, अपने प्रेमी के साथ डेट पर, रात का खाना खाते समय, पार्टी में। आप जहां भी हों और जिस भी स्थिति से गुजर रहे हों, आप लगातार संवेदी तत्वों की पहचान करते रहें और यह समझते रहें कि वे आपको कैसे प्रभावित करते हैं, ताकि आप उन चीजों को अभी, कल या अगले महीने दोहरा सकें। आप अपने जीवन के अनुभवों को भविष्य में मंच पर उपयोग करने के लिए सूचीबद्ध कर रहे हैं और आप अपने कौशल को भी निखार रहे हैं, हर दिन खुद को और अधिक चीजों के लिए तैयार कर रहे हैं।
भले ही यह प्रक्रिया सचेत रूप से उस बिंदु से शुरू होती है जहाँ आपको अपने आस-पास की घटनाओं के बारे में प्रश्न पूछने के लिए खुद को याद दिलाना पड़ता है, लेकिन अंततः यह स्वतःस्फूर्त हो जाती है। आप पहाड़ों पर टहलते हैं और आपको शायद ही पता चलता है कि आप अलग-अलग आवाज़ें सुन रहे हैं और बाहर की विभिन्न गंधों को महसूस कर रहे हैं। अभिनेता अक्सर शिकायत करते हैं, "मुझे दस साल की उम्र से पहले की कोई बात याद नहीं रहती और जो याद भी है, मुझे यह याद नहीं रहता कि उनकी गंध या स्वाद कैसा था।" आज से ही, बीते हुए कल और परसों की यादों को संजोना शुरू करें और यह आदत धीरे-

धीरे आपके जीवन के शुरुआती समय की आपकी इंद्रिय स्मृति को खोल देगी, जिससे आपके विकल्पों का दायरा बढ़ेगा। आपकी सचेत खोज आपके अवचेतन भंडार को खोलती है, और आपके अवचेतन के सभी रंग आपके काम में प्रवाहित होने लगते हैं। आपका असली हुनर आपके अवचेतन में ही बसता है।
आपकी इंद्रियों से जुड़ी खोज चौबीसों घंटे चलती रहनी चाहिए (सपने देखना भी एक इंद्रिय अनुभव है!), आपके जीवन के हर दिन।

काम करने के लिए सबसे उपयुक्त समय और स्थान ढूँढना

आपको प्रतिदिन कम से कम पैंतालीस मिनट से एक घंटे तक निर्जीव वस्तुओं पर बैठकर अभ्यास करना चाहिए। अपने लिए सबसे उपयुक्त समय चुनें, वह समय जब आपका ध्यान सबसे कम भटकता हो, आप सबसे अधिक सहज हों और इंद्रियों के अनुभव को लेकर सबसे अधिक उत्साहित हों। स्थान कोई भी हो सकता है। ऐसा स्थान खोजें जहाँ आपको आनंद आता हो।
जोआन: मैं दिन में जल्दी उठने वाली इंसान हूँ और जल्दी सोना पसंद करती हूँ। लेकिन अक्सर सुबह जल्दी, ढाई या पाँच बजे, उठ

जाती हूँ, मन में कुछ अधूरा सा एहसास लिए, जिसे मैं एक-दो घंटे कुछ इंद्रिय-संबंधी गतिविधियों में बिताकर शांत करती हूँ और फिर सो जाती हूँ। मैं अपने बिस्तर के पास अपनी कुछ पसंदीदा चीज़ें रखती हूँ—एक खोखले डंठल वाला शैम्पेन का गिलास, एक पत्थर, एक छोटा सा चीड़ का शंकु, इत्र, खांसी की गोलियाँ, आदि। मेरा बड़ा सा बिस्तर मेरे लिए एक खास जगह है। सालों से यह न सिर्फ मेरा सोने का स्थान बन गया है, बल्कि मेरा दफ्तर, मेरा खेल का मैदान और मेरा अभ्यास कक्ष भी। दरअसल, पावलोव के सिद्धांत के अनुसार, मेरा बिस्तर मुझे काम करने के लिए प्रेरित करता है (जिससे कभी-कभी मेरा सोने का समय बिगड़ जाता है)! जब मैं कोई विकल्प चुनना चाहती हूँ या किसी विकल्प को आज़माकर देखना चाहती हूँ कि वह मुझे कहाँ ले जाता है, तो सबसे पहले मैं अपने बिस्तर पर जाती हूँ। यह मेरी जादुई जगह है।

सुबह-सुबह काम करना अक्सर मेरे लिए अच्छा रहता है, क्योंकि मैं पर्याप्त आराम कर चुका होता हूँ, लेकिन इतना थका हुआ भी होता हूँ कि ज्यादा परवाह न करूँ। मेरी आदत है कि मैं बहुत ज्यादा मेहनत करता हूँ और नतीजे पाने के लिए दबाव डालता हूँ, लेकिन सुबह ढाई बजे अगर मुझे कुछ भी महसूस होता है तो मैं शुक्रगुजार होता हूँ। मेरा दिमाग अभी भी धुंधला होता है, इसलिए मैं ज्यादा उलझन में नहीं पड़ता। मेरी इंद्रियों की प्रतिक्रियाएँ स्वाभाविक और सरल होती हैं और यह मुझे खुशी देता है और मुझे और काम करने के लिए प्रेरित करता है। साथ ही, दिन के उस समय मैं विशेष रूप से असुरक्षित और अकेला महसूस करता हूँ, जब बाकी सब सो रहे होते हैं। इसलिए मैं इस समय का उपयोग बिस्तर के पास रखी चीजों के अलावा सार्थक विकल्पों पर काम करने के लिए भी करता

हूँ, क्योंकि मेरी संवेदनशीलता कम होती है, मेरी भावनाएँ संवेदनशील होती हैं, और हर चीज मुझ पर जल्दी और गहराई से असर डालती है।

इंद्रिय अन्वेषण और प्रयोग

निम्नलिखित अभ्यासों का समूह आपकी इंद्रियों के विकास से संबंधित है। ये सभी अभ्यास किसी न किसी रूप में स्वयं की और अपने आस-पास की दुनिया की वस्तुओं की खोज, अन्वेषण और प्रयोग से जुड़े हैं। यदि इंद्रिय स्मृति आपके लिए एक रोमांचक अनुभव बन जाए, तो आप इस कार्य के जादू का अनुभव करने लगेंगे और अंततः रचनात्मक प्रक्रिया में एक शक्तिशाली उपकरण प्राप्त कर लेंगे।
4. इंद्रिय स्मृति को इसकी प्रतीक्षा रहती थी

'सेंस मेमोरी लुक्ड फॉरवर्ड टू' एक युक्ति है, एक ऐसा तरीका जिससे आप अपनी इंद्रिय स्मृति का आनंद ले सकते हैं और उसका अभ्यास कर सकते हैं। ऐसी कई चीजें हैं जिनका लोग आनंद लेते हैं और जिन्हें करने के लिए उत्सुक रहते हैं - पीठ की मालिश करवाना, लंबे दिन के काम के बाद गर्म पानी के टब में बैठना, इंद्रिय सुख, अपना पसंदीदा संगीत सुनना, एक गिलास बढ़िया वाइन पीना। वास्तविक जीवन में आप जिस भी चीज को करने के लिए उत्सुक रहते हैं, वह एक उत्कृष्ट इंद्रिय स्मृति अभ्यास बन सकती है और यदि आप इसका आनंद लेते हैं, तो आपकी इंद्रिय स्मृति का अभ्यास करने की संभावना अधिक होगी।
5. भावनाएँ

फीली कोई भी ऐसी वस्तु है जिसे आप अपनी जेब या पर्स में रख सकते हैं। फीली को स्मेलि, टेस्टि, हियरि और सी भी कहते हैं। मैं अपनी जेबों में तरह-तरह की फीली रखा करती थी। मेरी जेबें किसी कबाड़खाने जैसी लगती थीं—तरल पदार्थ से भरी छोटी बोतलें, कपड़े के टुकड़े, छोटे पत्थर, खरगोश का पैर, परफ्यूम की छोटी- छोटी थैलियाँ। दफ्तरों में इंतज़ार करते हुए, मैं अपनी जेब से कुछ निकालती और उस पर काम करने लगती। किसी रेस्टोरेंट में कॉफी पीते हुए और लोगों को आते-जाते देखते हुए, मैं तीन-चार वस्तुएँ निकाल कर मेज पर रख देती और बारी-बारी से उन्हें छूती रहती।
6. इंद्रिय स्मृति व्यायाम

• किसी निर्जीव वस्तु से परिचित हों।
• इसके बिना काम करें।

• किसी सजीव वस्तु, व्यक्ति या जानवर से परिचित हों।

• इसके बिना काम करें।

• अपने शरीर के किसी एक हिस्से से परिचित हो जाएं।

• इसके बिना काम करें।

• किसी बाहरी वस्तु या शारीरिक संपर्क से परिचित हों; जैसे टोपी, लबादा।

• इसके बिना काम करें।

• किसी ध्वनि या गंध से परिचित हो जाएं।

• इसके बिना काम करें।

7. अन्य प्रकार के बक्से

यह एक ऐसी गतिविधि है जिसमें इंद्रियों का अंधाधुंध परीक्षण किया जाता है। आप एक छोटी सी वस्तु-भरी पेटी बना सकते हैं। यह लगभग दो फीट चौड़ी और दो फीट लंबी होगी, जिसके चारों ओर से बंद होगी, सिवाय एक तरफ एक छेद के जो इतना बड़ा होगा कि उसमें आपका हाथ जा सके। अपने परिवार के किसी सदस्य या किसी मित्र से कहें कि वे इसमें ऐसी छोटी-छोटी वस्तुएं भर दें जो सभी इंद्रियों को आकर्षित करती हों, और वे वस्तुएं विविध प्रकार की हों। फिर, यह जाने बिना कि पेटी में क्या है, अपना हाथ उसमें डालें और केवल प्रत्येक वस्तु को छूकर यह अनुमान लगाने का प्रयास करें कि वह कैसी दिखती है, उसका वास्तविक आकार क्या है, उसका रंग क्या हो सकता है, उसकी गंध कैसी हो सकती है, और यदि वह फर्श पर गिर जाए तो कैसी ध्वनि उत्पन्न करेगी। इन काल्पनिक उत्तरों को केवल स्पर्श के माध्यम से ही दें। फिर वस्तुओं को पेटी से बाहर निकालें और वास्तव में पता लगाएं कि वे कैसी दिखती हैं, उनका स्वाद कैसा है, उनकी ध्वनि कैसी है और उनकी गंध कैसी है।
मान लीजिए आपका घर या उसका कोई कमरा एक बड़े से डिब्बे में बंद है। आँखें बंद करके कमरे में घूमें और हर चीज़ को सूंघें, चखें, सुनें और महसूस करें। जिन चीज़ों से आप परिचित हैं, उन्हें अपनी इंद्रियों से पहचानें और उनका अन्वेषण करें, साथ ही उन चीज़ों

के प्रति अपनी इंद्रिय प्रतिक्रियाओं पर भी ध्यान दें जिन्हें आपकी दृष्टि ने स्वाभाविक रूप से देखा है। जब आप किसी कपड़े, चादर या पर्दे को देखते हैं, तो आपको वास्तव में पता नहीं होता कि वह कैसा लगता है, उसका स्वाद कैसा है या उसकी गंध कैसी है। लेकिन जब आप अंधे होते हैं और उसे महसूस करते हैं, तो वह एक बिल्कुल नया रूप ले लेता है। आप पाएंगे कि सभी स्वाद, गंध और ध्वनियाँ अधिक जीवंत हो जाती हैं।
8. मौके पर ही इंद्रियों से प्रेरणा लेकर याद करना

हर दिन आप कई चीजों का अनुभव करेंगे। किसी क्षणिक अनुभव को चुनें - जैसे कोई बस आपके पास से गुज़रती है और उसका धुआँ आपके चेहरे पर लगता है; किसी दूसरे कमरे में बजता हुआ टेलीफोन; समुद्र तट पर किसी गर्म दिन में ठंडी बीयर का पहला घूंट? और जैसे ही वह अनुभव समाप्त हो जाए, एक या दो मिनट में उन संवेदनाओं को फिर से महसूस करने की कोशिश करें। इसे सरल रखें। बहुत अधिक चीजों को फिर से महसूस करने की कोशिश न करें। लगभग दस से बीस प्रश्न पूछें। आप इसे दिन में पचास बार पचास अलग-अलग चीजों के साथ कर सकते हैं। यह अभ्यास आपको वास्तविक चीजों का अनुभव करने के तुरंत बाद काल्पनिक चीजों पर काम करने की अनुमति देता है। जैसे-जैसे आप इसे समय के साथ करते हैं, आप भविष्य में उपयोग करने के लिए अधिक से अधिक वस्तुएं एकत्र करते जाते हैं। और यह आपको हर बार अभ्यास करने पर संपूर्ण इंद्रिय स्मृति अभ्यास करने की बाध्यता से मुक्त करता है।
9. गतिकी

दूसरे अध्याय में वर्णित गतिज बोध, आपके आस-पास की वस्तुओं की उपस्थिति या अनुपस्थिति के प्रति आपकी मांसपेशियों की प्रतिक्रिया है। अपनी आँखें बंद करके धीरे-धीरे और सावधानी से चलें और किसी भी चीज़ को छुए बिना अपने आस-पास की वस्तुओं और लोगों को महसूस करने का प्रयास करें। वस्तुओं की दूरी और स्थिति निर्धारित करने के लिए अपने गतिज बोध का उपयोग करें। किसी बड़े, खुले पार्क में किसी अन्य अभिनेता के साथ इसका अभ्यास करना मज़ेदार होता है, जो (अपनी आँखें खुली रखकर) आपकी गतिज सीमा के भीतर और बाहर आता-जाता रहता है। कुछ समय बाद आप वास्तव में यह जानने लगते हैं कि वह कहाँ है।
10. इंद्रिय स्मृति अनुमान लगाने वाले खेल

इन खेलों में सभी इंद्रियां शामिल होती हैं। ये दोस्तों के साथ, अभिनेताओं के साथ रिहर्सल में, पार्टियों में खेलने के लिए अच्छे हैं, लेकिन आप इन्हें अकेले भी खेल सकते हैं। एक तरीका यह है कि एक समूह एक कमरे में आंखें बंद करके बैठता है और एक व्यक्ति इधर-उधर घूमता है, चीजों को थपथपाता है, गिराता है, तरह-तरह की आवाजें निकालता है और गंध वाली वस्तुओं को लोगों की नाक के नीचे रखकर उनकी पहचान करवाने की कोशिश करता है। पहचान करने पर ही आप जीतते हैं और जब आपको लगता है कि आपको जवाब मिल गया है, तो आप हाथ उठाकर बताते हैं कि आवाज कहां से आ रही है और उस आवाज को बनाने में कौन-सी सामग्री शामिल है—धातु, प्लास्टिक, लकड़ी। लीडर एक ट्रे में तीन-चार अलग-अलग पदार्थों के जार घुमा सकता है, जैसे शहद, पनीर, केचप, खट्टा क्रीम। हर व्यक्ति एक उंगली उसमें डालता है और बिना सूंघे या चखे, उस अनुभूति का जोर से वर्णन करता है। इसके परिणाम अक्सर बहुत मजेदार होते हैं। इस अभ्यास का एकल

संस्करण भी मनोरंजक है। अपने घर में बैठकर गाड़ियों को आते- जाते सुनकर, उनकी आवाज़ों से उनके ब्रांड पहचानने की कोशिश करें। रसोई की अलमारी खोलें, अपनी आँखें बंद करें और अपनी सूंघने और छूने की इंद्रियों का उपयोग करके पता लगाएं कि अंदर क्या है। इन खेलों के अपने स्वयं के संस्करण बनाएं।
11. नग्न होने का अहसास प्राप्त करें

यह अभ्यास पूरे कपड़े पहनकर करें। बेशक, इसमें सफलता पाने के लिए आपको इसे कपड़ों के साथ और बिना कपड़ों के, दोनों तरह से अभ्यास करना होगा, जैसे आप किसी भी तरह से याद करने का अभ्यास करते हैं। किसी पार्टी या शादी में चुपके से यह अभ्यास करना बहुत मजेदार होता है, क्योंकि इससे आपके व्यवहार पर चौंकाने वाला प्रभाव पड़ता है। अगर आप सचमुच अपनी नग्नता का अहसास कराने में सफल हो जाते हैं, तो आपको कई तरह की अप्रत्याशित चीजों का अनुभव होगा।
जब लोग आपको नीची नज़र से देखेंगे, तो आपको शर्म आएगी और आप मुँह फेर लेंगे। आप खुद को शरमाते हुए, खिलखिलाते हुए या कामुक रूप से उत्तेजक व्यवहार करते हुए पाएंगे। इसमें आपके पूरे शरीर का उपयोग होता है और आपको अपने पूरे शरीर का बार-बार उपयोग करना चाहिए ताकि आपको याद रहे कि इंद्रिय स्मृति केवल किसी कप पर हाथ रखना या नींबू को नाक से छूना ही नहीं है। ये मज़ेदार अभ्यास आपको हर समय इंद्रिय स्मृति का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।
12. आज के किसी एक पल को फिर से जीवंत करें

आज के किसी ऐसे पल को चुनिए जब कुछ यादगार घटित हुआ हो। यह कोई तीव्र भावनात्मक घटना होना ज़रूरी नहीं है। यह कुछ सुखद और सुखद भी हो सकता है—जैसे आपने किसी दोस्त के साथ दोपहर का भोजन किया हो, या अपनी पसंद की कोई चीज़ खरीदी हो। उस अनुभव के किसी एक संवेदी पहलू को अलग कीजिए और उसे फिर से महसूस करने की कोशिश कीजिए। मान लीजिए, आज आपने अपने किसी ऐसे दोस्त के साथ दोपहर का भोजन किया जिससे आप लंबे समय से नहीं मिले थे। आप एक खुले आँगन वाले रेस्तरां में थे और आपने अतीत की बातों को याद करते हुए पुरानी यादों में खो जाने का आनंद लिया। इस अनुभव की जटिलता में से आप अपने दोस्त के साथ बातचीत करते समय अपने चेहरे पर पड़ रही दोपहर की गर्म धूप के एक संवेदी पहलू पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। अपने चेहरे पर उस धूप का एहसास कैसा था, सूर्य की दिशा, गर्मी की तीव्रता, चेहरे के प्रत्येक भाग पर महसूस होने वाली अनुभूति में अंतर आदि को फिर से महसूस करने का प्रयास कीजिए। ऐसा करने से, इस बात की प्रबल संभावना है कि आप उस दोपहर की कुछ भावनाओं को फिर से अनुभव कर सकें। और शायद न भी कर पाएं। केवल उस एक पहलू पर ध्यान केंद्रित करना ही पर्याप्त है।
13. किसी निर्जीव वस्तु को सजीव बनाना

यह एक खेल की तरह है, न कि इंद्रिय स्मृति अभ्यास, लेकिन इसमें इंद्रियां शामिल होती हैं और यह मजेदार है। यह आपकी कल्पना को भी उत्तेजित करता है। एक निर्जीव वस्तु लें—जैसे कुर्सी, पेंसिल, टाइपराइटर—और उसे यथासंभव संवेदी रूप से एक व्यक्तित्व प्रदान करें। उसकी आवाज़ बनाने की कोशिश करें और उसे सचमुच सुनें। उसे गति, लय, दृश्य गतिविधियां जैसे कमरे को

पार करना दें। वस्तु के साथ एक काल्पनिक बातचीत करें। इसे किसी भी प्रकार की वस्तुओं के साथ, कहीं भी और कभी भी करें।
14. रेगिस्तान अभ्यास

यह एक अद्भुत इंद्रिय स्मृति अभ्यास है। जब इसे समूह में किया जाता है, तो यह एक तात्कालिक अभ्यास भी हो सकता है। मान लीजिए आप रेगिस्तान में फंसे हुए हैं और आपको ठंड, थकान, प्यास, गर्मी और अकेलेपन की विशालता जैसे सभी तत्वों को महसूस करना है। एक तत्व से शुरू करें—उदाहरण के लिए, गर्मी। सबसे पहले, अपने कमरे को उसकी वास्तविक स्थिति से अधिक गर्म बनाएं। फिर आप अपने चारों ओर रेगिस्तान का दृश्य रूप से निर्माण कर सकते हैं, सूर्य की स्थिति का पता लगा सकते हैं। ये तत्व गर्मी का अनुभव करने में आपकी सहायता करते हैं। पसीना आने में आपको दो सप्ताह लग सकते हैं। फिर धीरे-धीरे वास्तविकता के एक-एक तत्व को जोड़ते जाएं। यदि आप सफल होते हैं, तो गर्मी ही प्यास को उत्तेजित कर सकती है। यह एक उत्कृष्ट इंद्रिय व्यायाम है और इसके परिणाम बेहद संतोषजनक होते हैं। रेगिस्तान अभ्यास उन लोगों के लिए अनुशंसित नहीं है जो इंद्रिय स्मृति पर काम करना अभी शुरू कर रहे हैं।
अर्थपूर्ण वस्तुओं के साथ काम करना

अभिनय में इंद्रिय स्मृति के अनुप्रयोग में, आपका पहला कदम निर्जीव वस्तुओं के नैदानिक अभ्यास से उन वस्तुओं की ओर बढ़ना है जो आपके लिए अर्थपूर्ण हैं। अर्थपूर्ण वस्तु वह है जो आपमें कोई भी भावनात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है, चाहे वह कितनी भी हल्की क्यों न हो। अपनी इंद्रिय संबंधी खोज में, आप निश्चित

रूप से ऐसी वस्तुओं से रूबरू हुए होंगे जिनका आप पर किसी न किसी प्रकार का भावनात्मक प्रभाव पड़ता है। अब सेब और संतरे के अलावा, इन अर्थपूर्ण वस्तुओं पर जानबूझकर काम करें और इंद्रिय स्मृति प्रक्रिया के माध्यम से स्वयं को भावनात्मक रूप से प्रभावित करने की आदत विकसित करें। इस समय आपको नाटकीय सामग्री की भावनात्मक आवश्यकताओं की चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। अभी इस दायित्व से स्वयं को बोझिल न करें। जैसे-जैसे आप इंद्रिय स्मृति के माध्यम से स्वयं को भावनात्मक रूप से प्रभावित करने में कुशल होते जाएंगे, तब आपको नाटकीय सामग्री पर काम करना शुरू कर देना चाहिए। कई अर्थपूर्ण वस्तुओं के साथ काम करने के बाद, आप जान जाएंगे कि किस प्रकार की चीजें सुनने में अच्छी लगती हैं, लेकिन आप पर कोई प्रभाव नहीं डालतीं, उन वस्तुओं की तुलना में जो वास्तव में आपको छू जाती हैं।
यहां कुछ सार्थक वस्तुओं के सुझाव दिए गए हैं। उम्मीद है कि इनसे अन्य विचारों को प्रेरणा मिलेगी।
• तस्वीरें

• बचपन के खिलौने

• परिवार का पालतू जानवर

• हाई स्कूल की वार्षिक पुस्तिका

• युद्ध नहीं प्यार

• सूखे फूल

• आपके बच्चे

• नाट्य समीक्षाएँ

• आभूषण का एक टुकड़ा

• आपके बचपन के किसी भी बेडरूम की तस्वीर

• अर्थपूर्ण संगीत का एक अंश

• आपके जीवन में कोई भी महत्वपूर्ण स्थान (सेना की बैरक, बालवाड़ी, ग्रीष्मकालीन शिविर)

• आपकी मां

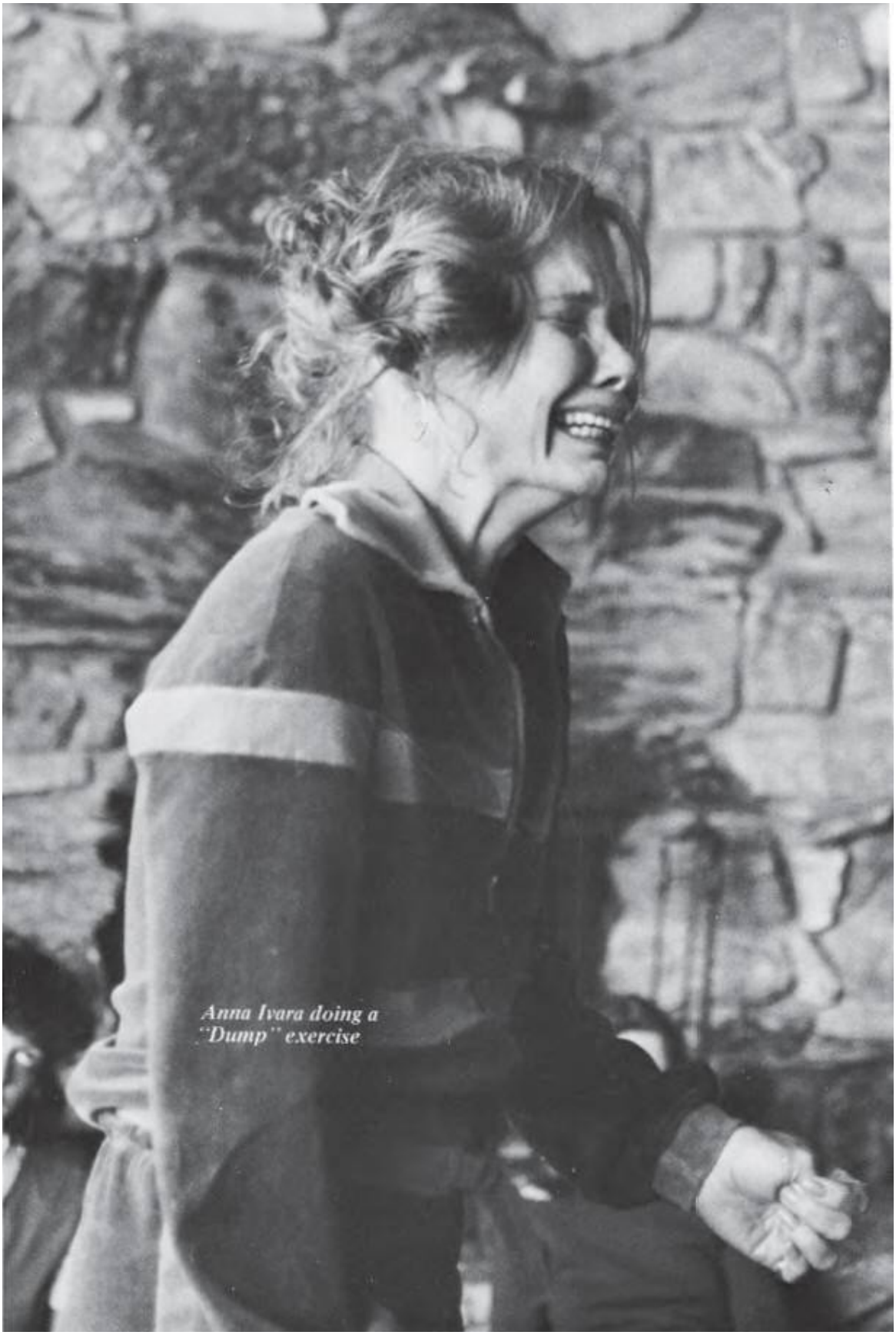
• आपके पिता

• आपकी पत्नी, पति, प्रेमी

दायित्व और विकल्प

अब दायित्व और विकल्प को परिभाषित करना और यह समझना आवश्यक है कि वे इंद्रिय स्मृति से किस प्रकार संबंधित हैं।
दायित्व वह होता है जो दृश्य में मौजूद होता है और आपको पात्र की भावनाओं को दर्शाता है। यही वह भावना बन जाती है जिसे आप

और इन्हें बनाने के लिए आपको केवल प्रश्न पूछने और अपनी इंद्रियों के माध्यम से उनके उत्तर देने होते हैं।



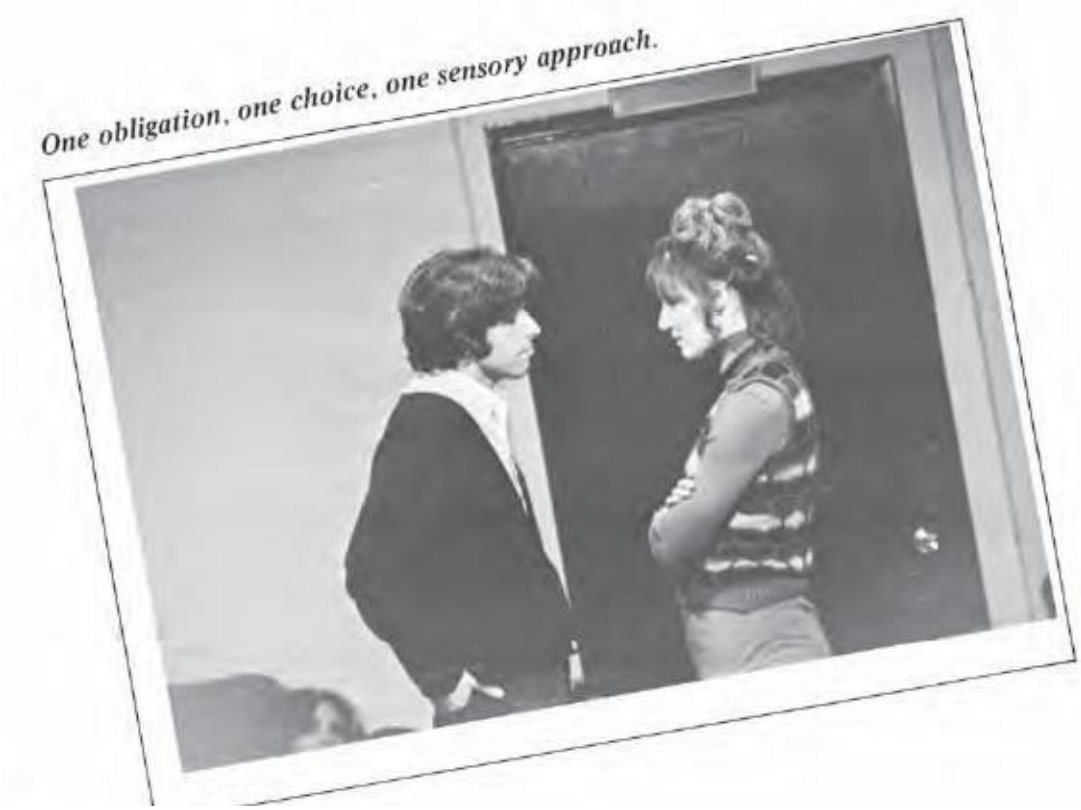
Anna Ivara doing a "Dump" exercise

वस्तुओं को बनाने के लिए आवश्यक होती है। यही कॉफी के कपों और आत्महत्या के बीच का संबंध है।
दृश्य निर्माण में इंद्रिय स्मृति का उपयोग

इस अध्याय को समाप्त करने से पहले, हम आपको एक उदाहरण देना चाहते हैं कि कैसे दायित्व, विकल्प और संवेदी दृष्टिकोण एक दृश्य में एक साथ फिट होते हैं। निम्नलिखित एक कक्षा प्रदर्शन का रिकॉर्ड किया गया अंश है। पिछले कई हफ्तों से, लोरी और एलन हेमिंग्वे की लघु कहानी "द हिल्स आर लाइक व्हाइट एलिफेंट्स" से रूपांतरित एक दृश्य पर काम कर रहे हैं। मैं इस सामग्री की परिस्थितियों का उपयोग कक्षा को कुछ बिंदु समझाने के लिए कर रहा हूँ…
एरिक: मान लीजिए मैं लोरी के साथ एक सीन कर रहा हूँ और हम प्रेमी हैं, हम लंबे समय से साथ रह रहे हैं, और वह गर्भवती है, और मुझे इस बात का अपराधबोध है, फिर भी मैं उससे प्यार करता हूँ और नहीं चाहता कि वह बच्चे को जन्म दे—ये उस कहानी की वास्तविकताएँ और जिम्मेदारियाँ हैं। ठीक है, सबसे पहले मुझे उसके लिए प्यार महसूस करना होगा, क्योंकि जब तक मैं उसकी परवाह नहीं करूँगा, तब तक मैं अपराधबोध महसूस नहीं कर सकता या इन सब दुविधाओं का सामना नहीं कर सकता। इसलिए मैं उससे प्यार करने की अपनी जिम्मेदारी से शुरुआत करूँगा। और यह तय करने से पहले कि मुझे किस चीज़ के लिए काम करना है, मैं मौजूदा स्थिति से शुरुआत करूँगा।

लोरी के बारे में मेरे क्या विचार हैं? मुझे उसके प्रति स्नेह और प्यार का भाव है। मैं उसे पसंद करती हूँ। लेकिन यह कर्तव्य निभाने के लिए पर्याप्त नहीं है। इसलिए मुझे एक विकल्प चाहिए।

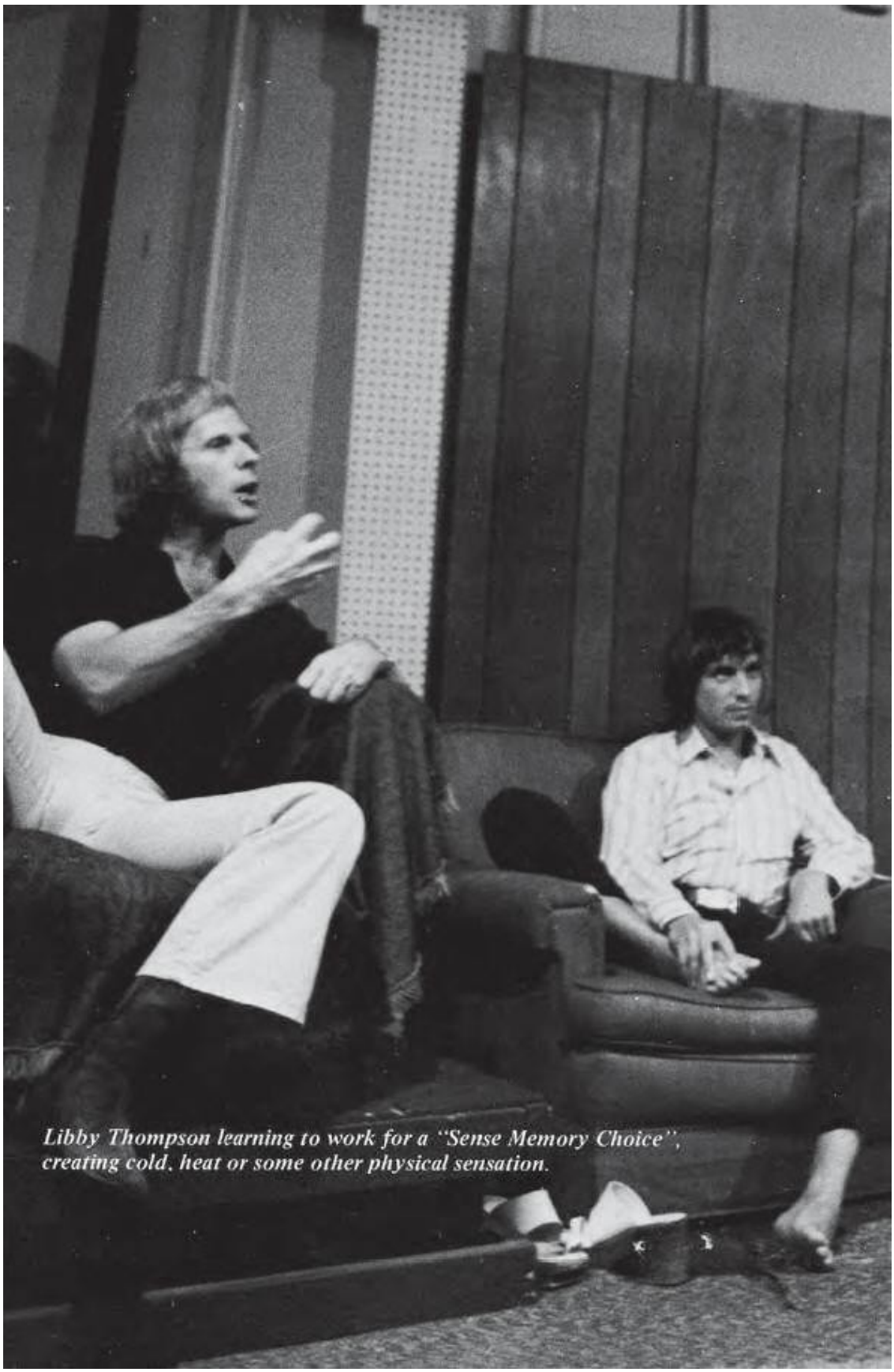
लोरी में अपनी और अपनी ज़रूरतों को समझते हुए, प्यार की भावनाएँ पैदा करने के बजाय, किसी ऐसे व्यक्ति से प्यार करना आसान होगा जो मुझसे प्यार करता हो। इसलिए मैं लोरी से अपने लिए प्यार पैदा करने की कोशिश करूँगी। हो सकता है कि मैं उसकी आँखों में प्यार, अपनापन, मेरे प्रति आकर्षण, मेरे प्रति कोमलता देख सकूँ, क्योंकि मैंने ही ये सब पैदा किया है। मैं लोरी की आँखों में ये भाव इंद्रियों से जुड़े सवाल पूछकर पैदा करती हूँ: "लोरी की आँखों में मुझे ये अपनापन कहाँ दिखता है?" पहले बाईं आँख में। फिर मैं दाईं आँख के बारे में सवाल पूछती हूँ। जब वो मुस्कुराती है तो उसकी आँखों का क्या होता है? जब प्यार आँखों में प्रकट होता है तो असल में प्यार क्या होता है? ये वास्तव में आँख में नहीं होता। ये आँख के चारों ओर होता है—आँसू आना, आँखों के आसपास की झुर्रियाँ, रोशनी में बदलाव। अब अगर मैं इस पड़ताल को आगे बढ़ाऊं, और कई और सवाल पूछूं, न कि सिर्फ दृश्य सवाल, तो शायद लोरी के साथ मेरे प्रेम और उसके प्रति गहरी परवाह का रिश्ता पनपने लगे। अभी मैं बाकी किसी भी तरह की जिम्मेदारियों, अपराधबोध और बेचैनी से नहीं जूझ रहा, बस प्यार से। और मैं उसकी आंखों को अपनी पसंद मानकर काम कर रहा हूं, उम्मीद है कि ये मेरे लिए वही करेंगी जो मैं चाहता हूं। शायद न भी करें। हो सकता है मैं यहां बैठा रहूं और उस अभ्यास के अंत में कहूं, "लोरी, मुझे ये पसंद तो आया, लेकिन मुझे वो भावनाएं महसूस नहीं हो रही हैं जो मैं महसूस करना चाहता हूं।" तब मुझे अपनी पसंद को और मजबूत करना होगा, उसमें कुछ जोड़ना होगा या फिर कोई और विकल्प चुनना होगा। और मैं अब भी उसके प्रति परवाह और प्यार के उस एक पहलू के लिए काम कर रहा हूं। एक जिम्मेदारी, एक पसंद, एक संवेदी दृष्टिकोण।



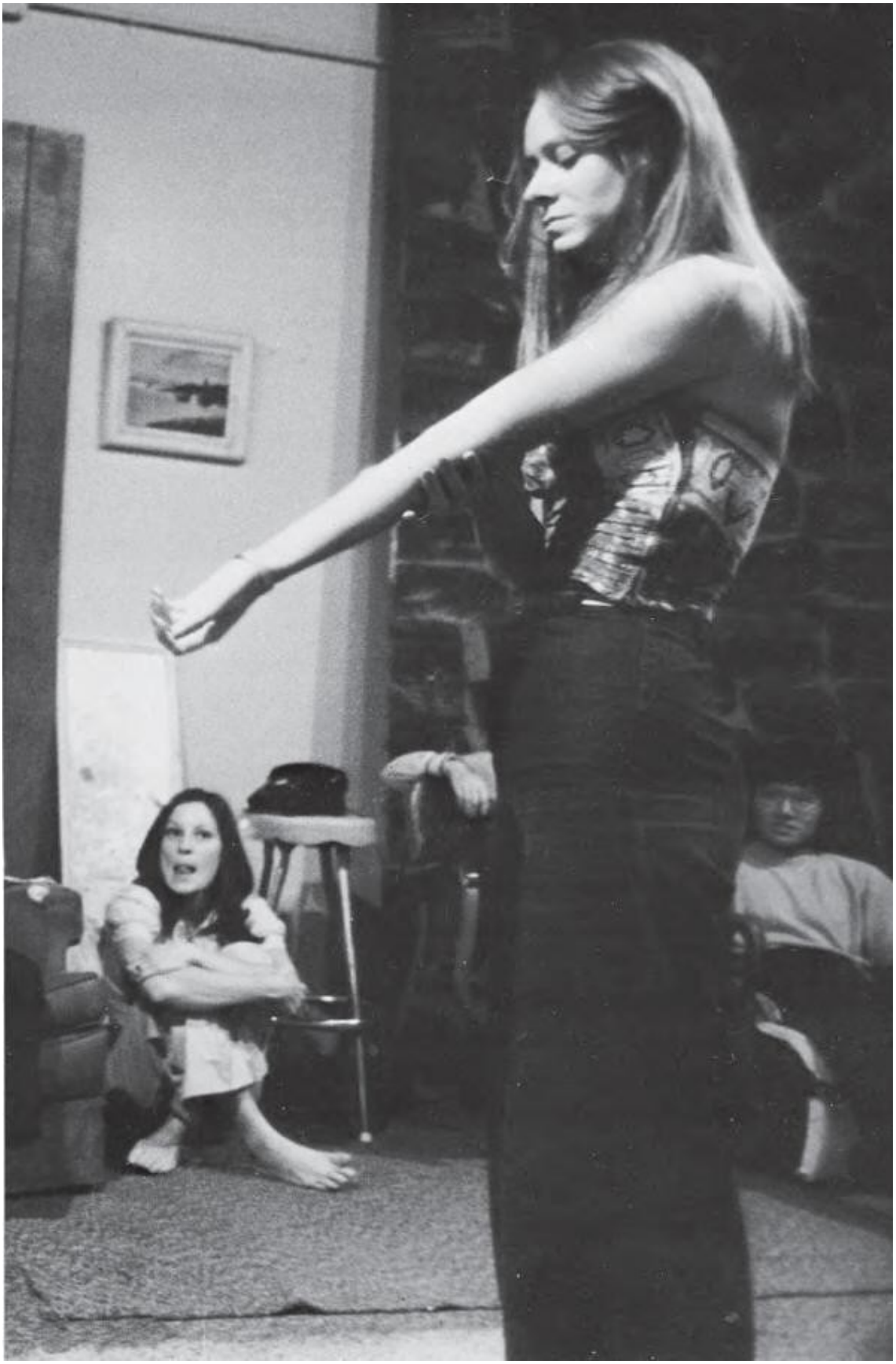
अब जबकि मैं लोरी के संबंध में अपनी पसंद पर काम कर रही हूँ, लोरी का अस्तित्व है और लोरी जो कुछ भी करती है, उसका मुझ पर असर पड़ेगा, उम्मीद है, क्योंकि मैं उसके प्रति खुली हूँ। यही वह क्षेत्र है जहाँ अधिकांश अभिनेता असफल हो जाते हैं, क्योंकि वे अभिनय करना चाहते हैं, वे वही बनना चाहते हैं, वे वही महसूस करना चाहते हैं जो लेखक उन्हें महसूस करने के लिए कहता है। मैं केवल वही महसूस करती हूँ जो लोरी मुझे महसूस कराती है और जो मेरी पसंद मुझे महसूस कराती है। मैं संवाद बोलूँगी और बीच-बीच में इंद्रियों से जुड़े प्रश्न पूछूँगी और अपने भीतर चल रहे जीवन के सभी पहलुओं को शामिल करूँगी। यही वह है जिसे मैं व्यक्त करती हूँ, प्रश्नों और उनके उत्तरों का कुल योग और मेरे भीतर चल रहा सारा जीवन। पूर्वाभ्यास में आप विषयवस्तु की कीमत पर अपनी पसंद

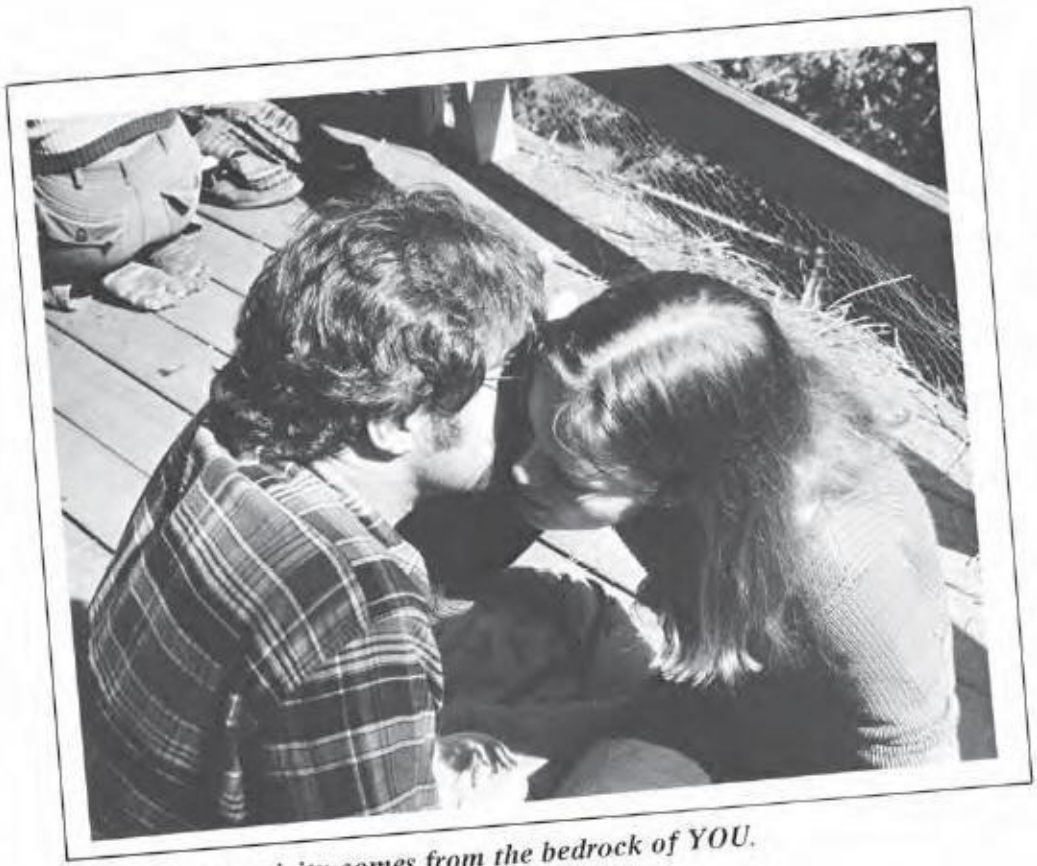
पर काम करते हैं, जब तक कि आपको यह पता न चल जाए कि वह पसंद, पूरी तरह से परीक्षित होने पर, विषयवस्तु के अनुकूल है या नहीं। इंद्रिय स्मृति के लाभ

किसी ऐसी वस्तु को बनाने के लिए जो अस्तित्व में नहीं है, आपको शायद सात सौ प्रश्न पूछने पड़ें, तब जाकर आपको उसका हल्का- फुल्का आभास हो। वर्षों के परिश्रम और लगन से जब आप एक कुशल शिल्पकार बन जाते हैं, तो दूसरे अंक के परिवर्तन के समय यह कहने के बजाय कि, "मैं अपनी दादी के लिए काम करूँगा और उनसे पूछूँगा कि वे द्वार पर कितनी ऊँची खड़ी होती हैं, द्वार का कितना भाग घेरती हैं, उनके बालों का रंग क्या है, इत्यादि," आप अपने उपकरण के प्रति इतने सजग और पारखी हो चुके होंगे कि जब आप अपनी स्क्रिप्ट उठाएँगे और कहेंगे, "ठीक है, दूसरे अंक में मैं अपनी दादी के लिए काम करूँगा," तो आप बस इतना कहेंगे, "दादी!" और सब कुछ वहीं मौजूद होगा। आपको विकल्प के मात्र संकेत मात्र से वही पूर्ण और संपूर्ण प्रतिक्रिया मिलेगी जो आपको पहले वर्ष में चार सौ प्रश्न पूछने के बाद मिलती थी। अंततः आपका उपकरण इतना शुद्ध और इतना पूर्णतः प्रतिक्रियाशील हो जाता है कि वह एक ही समय में प्रश्न पूछता और उत्तर देता है। तब शिल्प, शिल्प नहीं रह जाता, क्योंकि आप ही उसका संपूर्ण स्वरूप बन जाते हैं।



Libby Thompson learning to work for a "Sense Memory Choice", creating cold, heat or some other physical sensation.





All of your creativity comes from the bedrock of YOU.

अध्याय
4

तैयारी

मुझे लगता है कि मुझे तोप की आवाज सुनाई दे रही है।

अभिनय में पंचानवे प्रतिशत तैयारी होती है। यदि आप अभिनय करने के लिए तैयार हैं, तो आप अभिनय कर सकते हैं।
दृश्य: न्यूयॉर्क शहर में एक एजेंट का कार्यालय। एक अभिनेता प्रतीक्षालय में बैठकर व्यापारिक पत्रिकाएँ पढ़ रहा है। भीतरी कार्यालय में एजेंट फोन पर बात कर रहा है, “नहीं, … मैं अंतिम समय में एक-दो लाइन बोलने वाले अभिनेताओं को नहीं लेता… मुझे कोई ऐसा अभिनेता नहीं पता जो आज रात स्ट्रैटफ़ोर्ड में एक लाइन बोलने के लिए तैयार हो, चाहे वह शेक्सपियर का नाटक ही क्यों न हो!”
इसी क्षण, अभिनेता प्रतीक्षालय से भागता हुआ आता है और बेताब होकर फुसफुसाता है, “मैं इसे ले लूँगा! मैं इसे ले लूँगा!” एजेंट सौदा पक्का कर लेता है और उसी दोपहर अभिनेता खुद को स्ट्रैटफ़ोर्ड जाने वाली ट्रेन में पाता है। रोडिन के 'थिंकर' की तरह, उसका सिर उसके हाथ पर टिका है, कोहनी खिड़की की चौखट पर टिकी है। वह बिना देखे ही गुजरते हुए नज़ारों को गहराई से निहार रहा है। उसके होंठ हिल रहे हैं, चुपचाप अपने संवाद की एक पंक्ति दोहरा रहे हैं। “मुझे लगता है कि मुझे तोप की आवाज़ सुनाई दे रही है… मुझे लगता है कि मुझे तोप की आवाज़ सुनाई दे रही है…”

साथ ही, वह अपनी तैयारी के लिए क्या इस्तेमाल करें, इस पर विचार कर रहा है। वह जानता है कि उसे विश्राम से शुरुआत करनी चाहिए, लेकिन उसे अपनी भूमिका के लिए भी कुछ विकल्प खोजने होंगे, क्योंकि वह एक मेथड एक्टर है और बिना तैयारी के मंच पर जाने के बारे में सोच भी नहीं सकता। "मुझे लगता है कि मैं माइग्रेन का नाटक करूँगा," वह तय करता है, "क्योंकि माइग्रेन के सिरदर्द से मुझे बहुत बुरा लगता है। मैं इसे शुरू करना चाहता हूँ और फिर मैं फेफड़ों में दर्द का नाटक करूँगा, क्योंकि इससे मुझे स्थिरता मिलेगी, मुझे लगेगा कि मेरे अंदर सच में कुछ चल रहा है। मुझे लगता है कि मुझे तोप की आवाज़ सुनाई दे रही है... मुझे लगता है कि मुझे तोप की आवाज़ सुनाई दे रही है... अब मुझे किरदार को जीवंत करने के लिए एक और चीज़ चाहिए। मैं अपने पिता का नाटक करूँगा। मैं अपने पिता से नफरत करता था। इससे मुझे एक वास्तविक भावनात्मक शक्ति मिलेगी... मुझे लगता है कि मुझे तोप की आवाज़ सुनाई दे रही है... मुझे लगता है कि मुझे तोप की आवाज़ सुनाई दे रही है..."
वह थिएटर पहुँचता है। उसे कवच पहनाया जाता है और एक भाला दिया जाता है। पर्दा उठने से एक घंटा पहले वह मंच के पीछे चक्कर लगा रहा होता है, अपनी तैयारी कर रहा होता है और अपनी एक पंक्ति दोहरा रहा होता है। उसे पाँच मिनट पहले चेतावनी दी जाती है और बताया जाता है कि कहाँ खड़ा होना है। वह अपनी जगह लेता है और लगन से अपनी तैयारी जारी रखता है। पर्दा उठता है। एक ज़ोरदार तोप का धमाका होता है। वह चौंक जाता है और चिल्लाता है, "यह क्या था?" तैयारी को लेकर गलतफहमी

यह एक क्लासिक मेथड जोक है जिसे लगभग हर कोई जानता है। यह "मेथड" के बारे में लोगों की गलत धारणाओं से जुड़ी कई महत्वपूर्ण समस्याओं को दर्शाता है। एक अभिनेता जो तैयारी के उद्देश्य या उपयोग को नहीं समझता, वह तैयारी को ही एक अलग विषय बना देता है। इसी वजह से "मेथड" की बदनामी हुई। कैनन जोक दिखाता है कि कैसे एक अभिनेता अनावश्यक और उलझी हुई तैयारी में इतना उलझ जाता है कि प्रक्रिया मदद करने के बजाय बाधा बन जाती है।
तैयारी क्या है? तैयारी वह काम है जो आप अपने काम को करने की स्थिति तक पहुँचने के लिए करते हैं। कई अभिनेता सोचते हैं कि यह एक विशिष्ट स्थिति तक पहुँचने के लिए किया जाने वाला कोई विशेष कार्य है, लेकिन यह केवल एक प्रकार है। तैयारी कई प्रकार की होती है—एक कलाकार के रूप में अपने स्वयं के विकास के लिए जीवन भर की तैयारी, वाद्य यंत्रों से संबंधित तैयारी, दैनिक अभ्यास, नाटक में किसी अन्य व्यक्ति के साथ संबंध बनाने की तैयारी, अपने अहंकार को बदलने की तैयारी और कई अन्य प्रकार। एक अभिनेता को संवाद बोलने की तैयारी के अलावा सभी प्रकार की तैयारियों से परिचित होना चाहिए।
मुझे लगता था कि तैयारी सिर्फ एक अवस्था है जिसे अभिनय करने के लिए हासिल करना ज़रूरी है। बेशक, यह तैयारी का एक रचनात्मक और स्वाभाविक रूप है, लेकिन अगर आप सिर्फ यही एक तरह की तैयारी सीखते हैं, तो आप तैयारी की उसी एक अवस्था तक सीमित रह जाते हैं। फिर आगे क्या? एक अभिनेता किस चीज़ की तैयारी करता है? हो सकता है कि एक तैयारी आपको सिर्फ अगले स्तर की तैयारी तक ही ले जाए। उदाहरण के लिए, मैं एक नाटक का पूर्वाभ्यास करने के लिए थिएटर में जाता हूँ और उस दिन मैं तनाव में होता हूँ, अलग-थलग महसूस करता हूँ, मेरी इंद्रियाँ जागृत नहीं होतीं, मेरा दिन खराब गया

होता है और मैं खुद को बचा रहा होता हूँ। तो मैं शायद विश्राम अभ्यास से शुरुआत करूँ। फिर मैं अपनी भावनाओं को संवेदनशील बनाऊँ और व्यक्तिगत आत्मनिरीक्षण करूँ, और फिर शायद कुछ कमज़ोरी से जुड़े अभ्यास करूँ। उम्मीद है, तब तक मैं खुला और काम करने के लिए तैयार महसूस करूँगा। दृश्य मुझे चिंतित, दयालु और स्थिति में कुछ भी करने में असमर्थ होने के लिए बाध्य करता है। जब मैं थिएटर में गया था, तब मुझे किसी की परवाह नहीं थी। इन प्रारंभिक तैयारियों के बाद, शायद मैं अब भी सहानुभूतिपूर्ण न हो पाऊं, लेकिन अब मैं दूसरी तरह की तैयारी के लिए तैयार हूं, जो कि ऐसे विकल्पों पर काम करना है जो मुझे उस पात्र की भावनाओं को महसूस करने में मदद कर सकें। मेरी तैयारी का पहला स्तर तैयारी करने की तैयारी थी।
ये दोनों प्रकार की तैयारी पूरी तरह से आपकी दैनिक अभ्यास तैयारियों पर निर्भर करती हैं। क्या आप प्रतिदिन विश्राम, संवेदनशीलता, व्यक्तिगत आत्मनिरीक्षण और इंद्रिय स्मृति का अभ्यास करते हैं ताकि जब आप इनका उपयोग करने का प्रयास करें, तो आप कर सकें? यह सब 'अस्तित्व' के दर्शन पर आधारित है। यदि आप नियमित रूप से अपने भीतर चल रही वास्तविकता को समझने का अभ्यास नहीं करते हैं, तो जब आप काम शुरू करते हैं, तो आप अपने वास्तविक मूल से कार्य नहीं कर रहे होते हैं। 'अस्तित्व' का दैनिक अभ्यास ही आपकी मूलभूत तैयारी है। अब तक हमने चार प्रकार की तैयारियों का वर्णन किया है जो एक अभिनेता के पूर्वाभ्यास के लिए रंगमंच में प्रवेश करते ही अंतर्निहित हो जाती हैं। आपकी तैयारी का स्वरूप हमेशा इस बात से निर्धारित होगा कि आपको उस क्षण क्या आवश्यकता है।

शुरुआत इस प्रकार करें

आपका आधार—आपकी सारी रचनात्मकता इसी से उत्पन्न होती है। अस्तित्व आपके दैनिक जीवन की तैयारी का एक हिस्सा बन जाता है। अस्तित्व आपके संपूर्ण स्वरूप का सार है, जिसमें आपकी भावनाएँ और उनकी अभिव्यक्ति भी शामिल है। निम्नलिखित अभ्यास अस्तित्व से संबंधित हैं और चूंकि यह तैयारी की प्रक्रिया का पहला चरण है, इसलिए आपको अक्सर यहीं से शुरुआत करनी चाहिए।
1. एक-व्यक्ति अस्तित्व

हमने इस अभ्यास का वर्णन अध्याय 1, पृष्ठ 25 में पहले ही कर दिया है। इसे प्रतिदिन अभ्यास करने के अपने तरीके खोजें।
2. दो व्यक्ति होना

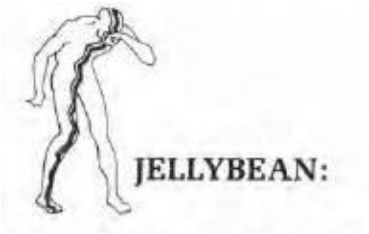
अध्याय II, पृष्ठ 76 में वर्णित। इस अभ्यास का सर्वोत्तम उपयोग दैनिक तैयारी के रूप में उन समयों में किया जा सकता है जब आप किसी अन्य अभिनेता के साथ किसी दृश्य पर काम कर रहे हों और आप पूर्वाभ्यास के लिए समय-समय पर मिलते हों।
3. व्यक्तिगत सूची

अध्याय 1, पृष्ठ 25 और अध्याय 1, पृष्ठ 27 में वर्णित। इसका प्रतिदिन यथासंभव अभ्यास करें। स्वयं से "मैं कैसा महसूस करता हूँ और मैं क्या चाहता हूँ" पूछने के अलावा, "क्या मैं अपनी भावनाओं को व्यक्त कर पा रहा हूँ और यदि नहीं, तो क्यों नहीं और मैं इसके बारे में क्या कर सकता हूँ?" पर विशेष ध्यान दें।

प्रश्नों का यह अंतिम समूह विशेष रूप से उन बाधाओं से संबंधित है जो आपको अभिव्यक्ति से रोकती हैं।
4. द बीइंग वर्कआउट

यह अभ्यास अभिनय कक्षा या पूर्वाभ्यास समूह में बारी-बारी से साथी बदलते हुए किया जाता है। आप इसे अपने दैनिक अस्तित्व अभ्यास के लिए भी अपना सकते हैं, जैसे कि हर उस व्यक्ति के साथ इसका अभ्यास करना जिससे आप मिलते हैं, या जब भी आपको लगे कि यह उपयुक्त है।
अपने साथी के साथ वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करते हुए शुरुआत करें, उन सभी बाधाओं को स्वीकार करें जो आपको उनके साथ सहजता से रहने से रोकती हैं, जिनमें आपकी आत्म-चेतना और रिश्ते से बाहर की चिंताएँ शामिल हैं। साथ ही, अपने और दूसरे व्यक्ति के बीच की उन रुकावटों से भी निपटें जो आपको उनके साथ स्वाभाविक रूप से रहने से रोकती हैं, जैसे कि आपका डर, सही काम करने की चिंता, सामाजिक दायित्व, यौन आकर्षण, शत्रुता, अनकहे भाव, घृणा, यह धारणा कि दूसरा व्यक्ति आपसे कुछ अपेक्षा रखता है, दूसरे व्यक्ति में रुचि की कमी आदि। जब तक इन बातों को स्वीकार नहीं किया जाता और स्पष्ट रूप से या दबी आवाज़ में व्यक्त नहीं किया जाता, तब तक ये आपको उस व्यक्ति के साथ अपने रिश्ते में सहज और स्वाभाविक रूप से रहने से रोकेंगी।
अपने हर बदलते साथी के साथ इस अभ्यास को दोहराएँ। हर व्यक्ति अलग-अलग तरह की बाधाएँ पेश करेगा, कुछ कम तो कुछ कम। 'बीइंग' अभ्यास को बार-बार दोहराने से उन बाधाओं को दूर करने की आदत बनती है जो आपको किसी के भी सामने खुलकर सामने आने से रोकती हैं। लक्ष्य है जीवन को जैसा है वैसा ही स्वीकार करना, चाहे वह

कैसा भी हो, और असहज भावनाओं के साथ सहज होना सीखना। एक बार जब आप 'बीइंग' में आने वाली बाधाओं को पहचान लेते हैं और उन्हें व्यक्त कर देते हैं, तब आप 'बीइंग' बन सकते हैं।
एक पुरानी शैली के रूसी-यहूदी अभिनेता की कहानी है, जो अपने पुराने दोस्त, एक लेखक से मिलने जाता है और उससे कहता है, "मुझे नहीं पता। आप एक लेखक हैं और आप बैठे-बैठे कुछ टाइप कर रहे हैं, स्क्रिप्ट पूरी कर रहे हैं, स्क्रिप्ट को देख रहे हैं। आप काम कर रहे हैं, आपके पास देखने के लिए कुछ है। एक चित्रकार चित्र बनाता है, वह अपना चित्र देखता है। मैं काम कर रहा हूँ, मेरा काम पूरा हो गया है और मेरे पास बस आईने पर थूकने के अलावा कुछ नहीं बचा है।"
लेखक लिखते हैं, चित्रकार चित्र बनाते हैं, नर्तक नृत्य करते हैं, लेकिन अभिनेता बैठकर कॉफ़ी पीते हैं। या फिर वे कहानी के उस उदास बूढ़े व्यक्ति की तरह अपने कमरों में बैठे रहते हैं, गलत अभ्यास करते हैं और अंत में उन्हें दर्पण पर थूक के अलावा कुछ नहीं मिलता। ऐसे कई कारण हैं कि अभिनेता तैयारी को जीवन का हिस्सा क्यों नहीं बनाते, अभ्यास की दैनिक दिनचर्या क्यों नहीं अपनाते। एक कारण यह है कि उन्हें यह नहीं पता होता कि अभ्यास किसका करना है। अभिनय शिक्षक कहते हैं, "बाहर जाओ और देखो।" क्या देखो? कैसे देखो? और उसका उपयोग कैसे करो? यह न जानने पर कि किस पर काम करना है, काम से पूरी तरह से बचने की प्रवृत्ति पैदा हो जाती है।
कुछ अन्य अभिनेता, जो मेहनती और समर्पित तो हैं, लेकिन अपने काम का ठोस ज्ञान न होने के कारण, ऐसी चीजों का अभ्यास करते हैं जो उनके विकास में सहायक नहीं होतीं। साथ ही, ठोस परिणाम न मिलने के कारण कई अभिनेता अभ्यास से विमुख हो जाते हैं, जैसा कि कहानी


JELLYBEAN:

अवलोकन, आश्चर्य और अनुभूति, किसान बाजार आदि। वस्तुओं के साथ और बिना वस्तुओं के, प्रतिदिन इंद्रिय स्मृति का अभ्यास करें। सभी प्रकार के अस्तित्व संबंधी अभ्यास करें। विकल्पों का भंडार बनाने के लिए आत्म-मूल्यांकन करें। ये अभ्यास और इस पुस्तक में दिए गए कई अन्य अभ्यास प्रत्येक अभिनेता को प्रतिदिन करने चाहिए।
फिर, जैसे-जैसे आप अपनी व्यक्तिगत जरूरतों को समझना सीखेंगे, वैसे-वैसे आप उन विशिष्ट समस्याओं को दूर करने के लिए प्रतिदिन वाद्य यंत्रों से संबंधित अभ्यास भी करेंगे।
इस अध्याय में दिए गए सभी अभ्यासों को आप अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार प्रतिदिन कर सकते हैं। ये सभी अभ्यास अंततः नाटकीय सामग्री की पूर्ति के साथ-साथ एक व्यक्ति के रूप में आपके विकास में भी योगदान देते हैं।
तैयारी की तीन प्रमुख श्रेणियां हैं और इस अध्याय के सभी अभ्यास इनमें से एक या अधिक श्रेणियों में आते हैं।
1. वाद्य यंत्र संबंधी तैयारियाँ: ये सभी अभ्यास आपसे, आपके जीवन और अभिनय संबंधी समस्याओं से जुड़े हैं। आप ही आपका वाद्य यंत्र हैं। आपको तनाव, भय, अवरोध या अलगाव से संबंधित समस्याएँ हो सकती हैं। इस श्रेणी में आपकी तैयारियाँ इन और अन्य वाद्य यंत्र संबंधी समस्याओं को कम करने पर केंद्रित होंगी। इस क्षेत्र में आप जो तैयारियाँ करते हैं, वे एक संगीत कार्यक्रम में पियानो बजाने वाले कलाकार द्वारा अभ्यास किए जाने वाले स्केल के समान हैं। आप अपने वाद्य यंत्र को खोलने के लिए अभ्यास करते हैं, उन बाधाओं से निपटते हैं जो स्वतंत्र और कार्य करने के लिए तैयार होने में रुकावट डालती हैं।

2. लोगों, वस्तुओं और स्थानों से संबंध स्थापित करने की तैयारी: ये वे अभ्यास हैं जो आपको अपने से बाहर के लोगों, वस्तुओं और अपने भौतिक परिवेश से संबंध स्थापित करने में सक्षम बनाते हैं। चूंकि जीना और कार्य करना अविभाज्य हैं, इसलिए आप अपने दैनिक जीवन में इनका अभ्यास करते हैं ताकि आप अधिक जागरूक, संवेदनशील, भावुक और बाहरी उत्तेजनाओं के प्रति प्रतिक्रियाशील बन सकें। जैसे-जैसे आप लोगों, वस्तुओं और स्थानों के प्रति अधिक संवेदनशील होते जाएंगे, नाटकीय सामग्री में इन तत्वों का उपयोग करने में आपको अधिक सफलता मिलेगी।
3. भूमिका निभाने की तैयारी ये वो चीजें हैं जो आपको उस भूमिका, उस दृश्य को निभाने के लिए तैयार करती हैं, ताकि आप सामग्री के भावनात्मक दायित्वों को पूरा कर सकें।
ये तीनों श्रेणियाँ अक्सर एक-दूसरे पर निर्भर करती हैं। यदि आप शारीरिक रूप से तैयार नहीं हैं, तो दृश्य की तैयारी करना असंभव होगा। यदि आपने दूसरे पात्र से जुड़ने की तैयारी नहीं की है, तो उस दृश्य में आपको उससे जुड़ने में बहुत कठिनाई हो सकती है। इसके अलावा, निम्नलिखित अभ्यास अक्सर एक श्रेणी से दूसरी श्रेणी में ओवरलैप करते हैं। आप इनमें से कई का उपयोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, संवेदनशीलता अभ्यास आपकी शारीरिक तैयारी का एक हिस्सा है, लेकिन आप कभी-कभी इसका उपयोग किसी भूमिका या दृश्य में भावनात्मक दायित्व को पूरा करने के लिए भी कर सकते हैं। ये तीनों श्रेणियाँ केवल आपको यह स्पष्ट करने के लिए हैं कि आप जो कुछ भी कर रहे हैं, उसके पीछे क्या कारण हैं।

I. वाद्य यंत्रों की तैयारी

ए. जागरूकता के लिए तैयारी

जागरूकता एक सतत प्रक्रिया है, एक दैनिक अभ्यास है। अपनी जागरूकता बढ़ाने की तैयारी को जीवनशैली का हिस्सा बना लेना चाहिए। यहां दिए गए अभ्यास आपको अधिक जागरूक बनाने के लिए तैयार किए गए हैं। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ेंगे, आप स्वयं और अधिक जागरूकता विकसित कर सकेंगे।
5. चार का समूह

कई सालों से, मैं हर हफ्ते अपनी क्लास की शुरुआत 'द क्लस्टर ऑफ़ फोर' से करता आ रहा हूँ, क्योंकि मुझे लगता है कि यह शुरुआत के लिए आदर्श रूप से संतुलित अभ्यासों का समूह है। 'द क्लस्टर' में विश्राम (लॉजी, टेंस एंड रिलैक्स, डीप ब्रीदिंग, रैग डॉल आदि),

संवेदनशीलता, व्यक्तिगत सूची और 'मैं क्या चाहता हूँ' शामिल हैं। अध्याय II में इन सभी का विस्तृत विवरण दिया गया है। यह बताना ज़रूरी है कि 'द क्लस्टर' का क्रम संयोग से नहीं, बल्कि कई बार कोशिश करने और सफलता मिलने के बाद तय हुआ है। सबसे पहले, आप अपने शारीरिक तनाव को दूर करते हैं ताकि आप संवेदनशीलता बढ़ा सकें और अपनी इंद्रियों को उच्च स्तर की संवेदनशीलता तक ले जा सकें। फिर आप व्यक्तिगत सूची के माध्यम से यह पता लगाते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं और आप क्या चाहते हैं।
6. अतिचेतना

सबसे पहले, यह तय करें कि आप अपने आस-पास की हर चीज़ के प्रति अत्यंत सचेत और जागरूक होंगे, अपनी सभी पाँचों इंद्रियों से। आप तय करें, “मैं अब अत्यंत सचेत होने जा रहा हूँ। मैं हर संभव ध्वनि सुनूँगा ताकि मेरे कान सबसे स्पष्ट ध्वनि से लेकर सबसे सूक्ष्म ध्वनि तक को सुन सकें। मैं हर चीज़ को देखूँगा, सूंघूँगा, चखूँगा, स्पर्श करूँगा। मैं मेज पर रखे सभी फल और कागज़ देख रहा हूँ और अपनी पाँचों इंद्रियों से उन्हें ग्रहण कर रहा हूँ, हर विवरण को स्पंज की तरह सोख रहा हूँ।”
इसे दस या पंद्रह मिनट तक करें। यह कुछ हद तक एक अप्राकृतिक अभ्यास है क्योंकि आपकी तीक्ष्ण अवलोकन क्षमता जीवन के स्वाभाविक क्षण-दर-क्षण प्रवाह को बाधित करती है और अभ्यास करते समय आप शायद किसी से जुड़ न पाएं, जब तक कि वह व्यक्ति आपकी अतिचेतना का विषय न बन जाए, और तब आप उससे काफी अप्राकृतिक तरीके से जुड़ेंगे। हालांकि, अतिचेतना का दैनिक अभ्यास स्वतः ही आपकी जागरूकता के स्तर को बढ़ाता है।
7. किसान बाजार

अध्याय II में इस अभ्यास को विस्तार से समझाया गया है। हम आपको यहां याद दिलाना चाहते हैं कि यह आपकी जागरूकता के लिए वाद्य यंत्रों से संबंधित तैयारी पर लागू होता है।
8. अवलोकन करें, आश्चर्य करें और अनुभव करें

इसका वर्णन अध्याय II में भी किया गया है। अभिनेता अक्सर आत्ममुग्ध और अहंकारी होते हैं। यह सरल अभ्यास कई अभिनेताओं के लिए बहुत कठिन होता है, क्योंकि स्वयं के अलावा किसी और के प्रति जागरूक और अवलोकनशील होने की आदत डालना अक्सर मुश्किल होता है। लेकिन नियमित अभ्यास से, अवलोकन, आश्चर्य और बोध - इन सभी अभ्यासों की तरह - एक सचेत निर्णय से आगे बढ़कर आपके जीवन का अभिन्न अंग बन जाता है।
शिल्प पर संवाद

एरिक: आपने मुझे कितनी बार यह कहते सुना है, "यह कला स्वयं को समाप्त करने के लिए ही बनी है"?

जोआन: कई बार। और मैंने इसका अनुभव किया है, क्योंकि जिस आखिरी नाटक में मैंने अभिनय किया, उसमें मैंने प्रदर्शन के दौरान इन सभी प्रक्रियाओं पर कोई नोट्स नहीं बनाए थे, लेकिन मंच से उतरने के बाद, मैं आपको एक रोड मैप की तरह उन कई चीजों को बता सकती हूँ जो नाटक के दौरान अपने आप चल रही थीं। एक साथ चलने वाली आदतें। संवादों के बीच और संवादों के दौरान मेरा आत्म-विश्लेषण लगातार चलता रहता था। इंद्रियों की जागरूकता। संवेदनशीलता। मेरा

अवलोकन, आश्चर्य और बोध निरंतर बना रहता था। ये सभी अभ्यास अब अभ्यास नहीं रह गए थे। वे मैं ही थी।

एरिक: अभ्यास के माध्यम से विकसित प्रतिक्रियाओं के परिणामस्वरूप। अच्छा बिंदु है। अब इस बात को और स्पष्ट करने के लिए, अभ्यास से जीवनशैली में परिवर्तन का संबंध उसी बात से है जो मैंने अभी कही - कला स्वयं को मिटाने के लिए बनाई गई है। यदि आप इन अभ्यासों को अपने दैनिक जीवन में, अपने अभिनय में, अपने पूर्वाभ्यासों में, अपने जीवन में बार-बार करते हैं, तो वे आपके अस्तित्व के क्षण-दर-क्षण ताने-बाने का हिस्सा बन जाते हैं। वे आप बन जाते हैं।

9. संवेदी सूची

हम अध्याय II में इस अभ्यास का विस्तृत विवरण देंगे। संवेदी सर्वेक्षण आपकी सभी इंद्रियों की जाँच है, यह जानने का प्रयास है कि वे कैसे काम करती हैं और बाहरी उद्दीपनों से वे कैसे प्रभावित होती हैं। एक महत्वपूर्ण बात यह है कि जैसे-जैसे आप इस अभ्यास को प्रतिदिन दोहराते हैं, आपकी संवेदी क्षमता बढ़ती जाती है और प्रत्येक इंद्रिय के अधिक से अधिक भाग कार्य करने लगते हैं। इसलिए यह एक निरंतर चलने वाली खोज है जो संवेदी जागरूकता के स्तर को लगातार बढ़ाती जाती है।
10. इंद्रिय स्मृति

यह अभ्यास जागरूकता बढ़ाने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। अपने जीवन में प्रतिदिन पंद्रह मिनट से लेकर तीन घंटे तक

इंद्रिय स्मृति अभ्यास करें। जितना समय आप दे सकते हैं, उतना दें। इंद्रिय प्रशिक्षण धीरे-धीरे आपकी संवेदी और भावनात्मक क्षमता को बढ़ाता है। अभ्यास करते समय, अपनी इंद्रियों को काल्पनिक उद्दीपनों पर प्रतिक्रिया करने के लिए प्रोत्साहित करें, और आप अपनी जागरूकता के निरंतर विस्तार को देखकर आश्चर्यचकित रह जाएंगे।
11. कामुकता

यह तीन भागों वाला अभ्यास है जिसे आप अकेले या समूह में कर सकते हैं। मैंने पाया है कि 'द क्लस्टर ऑफ फोर' के बाद यह अभ्यास कारगर साबित होता है। पहला भाग आपके अपने शरीर से संबंधित कामुकता से जुड़ा है। दूसरा भाग निर्जीव वस्तुओं के प्रति कामुकता से संबंधित है और तीसरा भाग, जिसे आप अकेले करते समय छोड़ देंगे, अन्य लोगों से संबंधित कामुकता से संबंधित है। पहले भाग से शुरू करें, अपने हाथों से अपने पूरे शरीर को स्पर्श करें। अपने शरीर के आकार और बनावट, अपनी मांसपेशियों, अपनी त्वचा और कपड़ों की विभिन्न बनावटों को महसूस करें। अपने हाथों के स्पर्श पर अपने शरीर को प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें, साथ ही इस बात से भी अवगत रहें कि आपके हाथ क्या महसूस कर रहे हैं, ताकि आप वास्तव में दोनों तरफ से प्रतिक्रिया दे सकें। अपने शरीर को अपनी कामुक लय और गति खोजने दें, जैसे-जैसे आप इसका अन्वेषण करते हैं, खुद को चखते हैं, खुद को सूंघते हैं और अपनी कामुक आवाज़ें सुनते हैं। अपनी कामुकता की भावना से निकलने वाली आवाज़ें निकालने में खुद की मदद करें और अपने शरीर की लयबद्ध गतियों को अपनी आवाज़ों के साथ बहने दें ताकि आपकी अपनी धुन बन सके। अपने जननांगों और कामुकता से जुड़ी

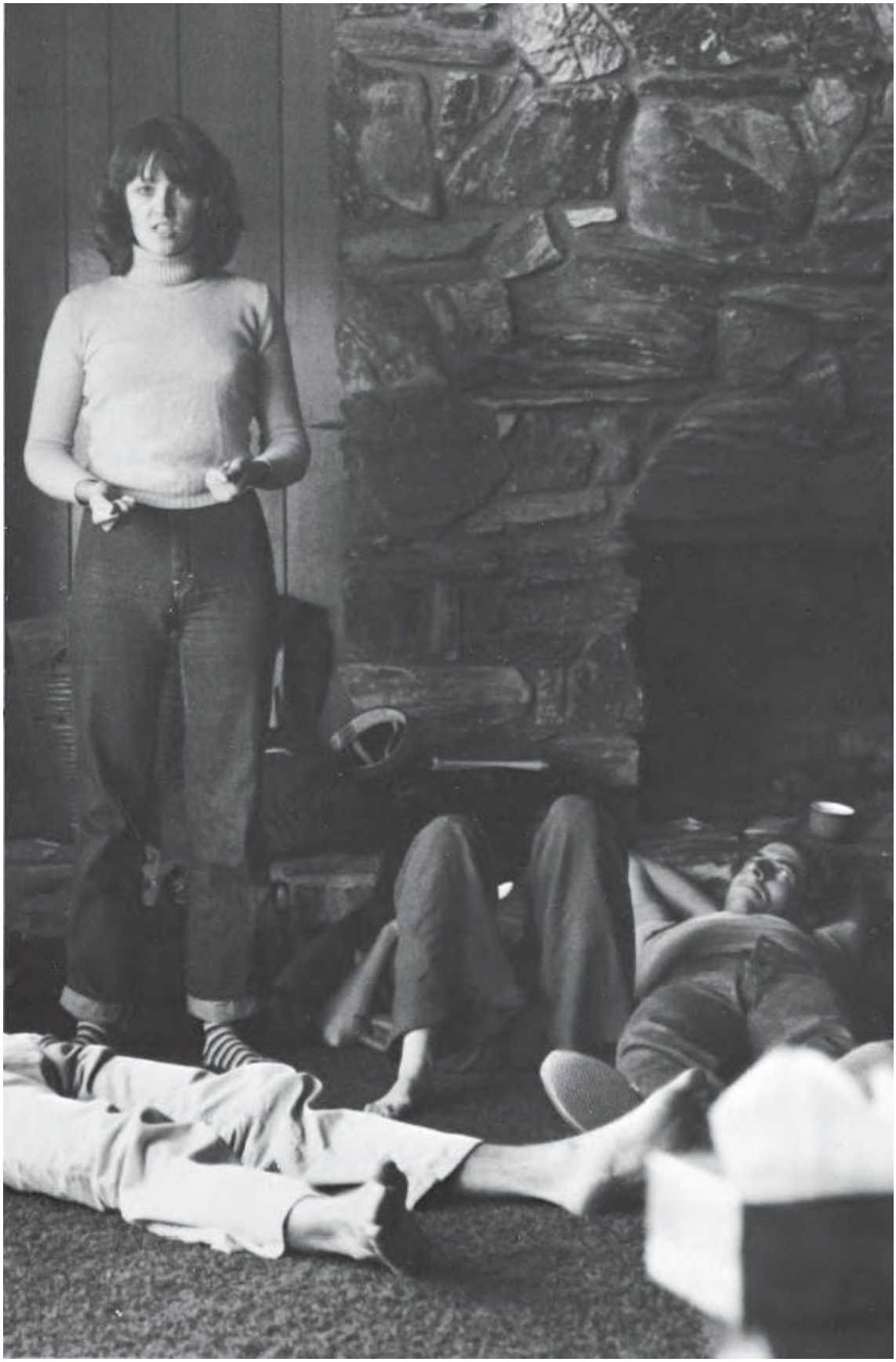
किसी भी यौन प्रतिक्रिया को शामिल करें। इस अभ्यास का पहला भाग धीरे-धीरे बढ़ता है जब तक कि आपका पूरा शरीर - आपकी गर्दन, आपका सिर, आपके कंधे, आपकी बाहें, आपकी कलाई, आपके टखने, आपके घुटने, साथ ही श्रोणि क्षेत्र - शामिल और गतिमान न हो जाए।
फिर आप दूसरे भाग पर आते हैं, वस्तुओं पर। दीवार, फर्श, कालीन, कुर्सी, कमरे में मौजूद किसी भी वस्तु, जैसे पर्स, जैकेट, किताब या ऐशट्रे, से अपनी इंद्रियों को जोड़ें। अपने शरीर के सभी हिस्सों को वस्तु के संपर्क में लाएं ताकि आपका पूरा शरीर उससे इंद्रियों से जुड़ सके। यदि वस्तु छोटी है, तो उसे अपने चेहरे पर, मुंह के अंदर और आसपास, बगल में, छाती पर, पेट पर, जांघों के अंदर से लेकर पैरों के तलवों तक घुमाएं। यदि कालीन या दीवार है, तो उससे पूरी तरह संपर्क बनाएं, आगे और पीछे से, अपने शरीर के हर हिस्से को दीवार से छूने दें और अभ्यास के पहले भाग की तरह ही, एक लयबद्ध गति उत्पन्न करें, अपनी इंद्रियों की धड़कन को महसूस करें, जैसे ही आप वस्तु के साथ अपने शरीर के घर्षण को चखते, सूंघते और सुनते हैं।
फिर आप लोगों के करीब आते हैं। आप एक-दूसरे के हाथों को छूकर शुरुआत कर सकते हैं, या अपना गाल किसी की जांघ से लगा सकते हैं, या अपना चेहरा किसी के बालों में छिपाकर उसे सूंघ सकते हैं, उसका स्वाद ले सकते हैं और अपनी त्वचा को गुदगुदाने दे सकते हैं। आप पीठ से पीठ मिलाकर खड़े हो सकते हैं और लयबद्ध स्पर्श करते हुए आवाज़ों और हरकतों का आनंद ले सकते हैं। खुद को उन चीजों को चखने, सूंघने और छूने के लिए प्रोत्साहित करें जिनसे आप आमतौर पर बचते हैं, जैसे किसी के जूते को सूंघना, पैर के अंगूठे का स्वाद लेना, या हैंडबैग या कुर्सी के पट्टे को चबाना। कभी-कभी आप यह दो लोगों के साथ करते हैं, कभी तीन, चार या छह

लोगों के साथ। कभी-कभी यह कई लोगों के एक साथ कामुक गतिविधियों में परिणत होता है।
यह अभ्यास अक्सर कामुकता को कुछ हद तक उत्तेजित करता है, जो कि ठीक है यदि आप इसे कामुकता की तैयारी के रूप में उपयोग कर रहे हैं। हालांकि, इसका मुख्य उद्देश्य आपकी जागरूकता और आपके पूरे शरीर की संवेदी क्षमता को बढ़ाना है। इस अभ्यास का एक प्रकार 'आदिम कामुकता' कहलाता है, जिसे उसी तरह किया जाता है, सिवाय इसके कि आप शुरुआत से ही अपने हाव-भाव और ध्वनियों में अधिक पशुवत और आदिम होने की प्रतिबद्धता के साथ इसका अभ्यास करते हैं। यह प्रकार अवरोधों को अधिक तेज़ी से तोड़ने में सहायक होता है।
यहां सुझाए गए अभ्यासों के अलावा भी जागरूकता बढ़ाने के अनगिनत अभ्यास हैं। इनमें से कोई भी अभ्यास आगे चलकर अभ्यासों के एक पूरे समूह का आधार बन सकता है। जैसे-जैसे आप प्रतिदिन अभ्यास करेंगे, आपको कई ऐसी चीजें मिलेंगी जो आपके लिए विशेष रूप से कारगर होंगी और ये धीरे-धीरे आपकी जागरूकता बढ़ाने की विधियों का संग्रह बन जाएंगी।
बी. अहंकार की तैयारी

स्कूल में एक अभिनेता के तौर पर मुझे "उदासीप्रिय डेनिश" के नाम से जाना जाता था, क्योंकि मैं अक्सर उदास रहता था। सालों तक, पेशेवर तौर पर काम करते हुए, मुझे शायद ही कभी यह महसूस हुआ कि मुझे अपनी बात कहने का अधिकार है, जब दूसरे लोग मेरे पढ़ने का इंतज़ार कर रहे होते थे तो तैयारी के लिए समय निकालने का अधिकार है, या किसी टेक के बीच में रुककर उसे दोबारा करने का अधिकार है। मैंने वही किया जो ज़्यादातर अभिनेता करते हैं: मैंने वह किया

जो मुझे लगता था कि मुझसे अपेक्षित है, भले ही इसके लिए मुझे अपनी असली प्रतिभा को कुर्बान करना पड़ा।

"Take Your Due" exercise



जब मैंने पढ़ाना शुरू किया, तभी मुझे एक अभिनेता के रूप में खुद की मदद करने के तरीके मिले। एक शिक्षक के रूप में, दूसरे अभिनेताओं के साथ काम करते हुए, मैं वस्तुनिष्ठ रूप से देख सकता था कि अभिनेता के अहंकार के इस पूरे पहलू को अलग करना और परिभाषित करना कितना महत्वपूर्ण है और यह उसके काम को कैसे प्रभावित करता है। कई अच्छे घोड़े दौड़ हार जाते हैं क्योंकि वे शुरुआत में ही आगे नहीं बढ़ पाते। एक शिक्षक के रूप में मैंने देखा कि बहुत प्रतिभाशाली लोग, यहाँ तक कि सबसे प्रतिभाशाली लोग भी, अक्सर अपनी बाधाओं को पार करने, अपने अवसाद और असुरक्षाओं से बाहर निकलने में कठिनाई महसूस करते हैं, ताकि वे अपनी कला का उपयोग कर सकें और रचनात्मक रूप से कार्य कर सकें। एक बार जब वे अभिनय करना शुरू कर देते हैं, तो उनकी प्रतिभा कभी-कभी उन्हें आगे ले जाती है, लेकिन यह ऐसी चीज नहीं थी जिस पर वे भरोसा कर सकें। मैंने देखा कि यह वही शुरुआती बिंदु है, यह पूर्व-प्रारंभिक बिंदु है, जहाँ कई अभिनेता अटक जाते हैं, और खुद की मदद करने के तरीके खोजने के बजाय, वे घबरा जाते हैं और दिखावा करते हैं, नाटकीय मांगों को पूरा करने के लिए बनावटी व्यवहार करते हैं।
मैंने देखा कि अभिनेता कई तरह की अहंकार संबंधी बीमारियों से ग्रस्त होते हैं, ऐसे कपटी राक्षस जो उनके कान में फुसफुसाते हैं, “तुम काफी अच्छे नहीं हो… तुम्हें कोई नहीं चाहता… तुम बहुत बूढ़े हो… तुम बहुत जवान हो… तुम उतने आकर्षक नहीं हो… तुम्हारे पास पर्याप्त प्रतिभा नहीं है… तुम कभी कॉलेज नहीं गए… कोशिश करते रहना तुम्हारी मूर्खता है…” कक्षा में हमने जो काम किया, उसमें अभिनेता की अहंकार-अवस्था की पूरी अवधारणा उनकी रचनात्मक तैयारी के एक भाग के रूप में अधिकाधिक

महत्वपूर्ण होती गई। मैंने कुछ व्यावहारिक अभ्यास लिए और कुछ नए अभ्यास तैयार किए, दृश्यों और व्यक्तिगत कार्य के दौरान घटी कुछ संयोगवश घटनाओं को शामिल किया और एक ऐसा क्षेत्र बनाया जिसे मैं अहंकार-तैयारी कहता हूँ।
इस क्षेत्र में ही कम से कम पचहत्तर अभ्यास हैं, जिनका अभ्यास हम कक्षा में करते हैं और जिन्हें मेरे साथ प्रशिक्षण प्राप्त कर चुके अभिनेता अपने पेशेवर कार्यों में उपयोग करते हैं। ये सभी अभ्यास अभिनेता को अपनी आत्म-स्थिति को बेहतर बनाने में मदद करते हैं, जिससे उन्हें काम करने की प्रेरणा मिलती है और वे सफलता प्राप्त कर पाते हैं। अभ्यासों के विभिन्न पहलू हैं, जो उस समय की आत्म-समस्या के अनुरूप होते हैं। जब आप अभिनय करने की अपनी क्षमता को लेकर असुरक्षित महसूस करते हैं, तो आप अपनी कला की दृढ़ता को पुष्ट करने वाला एक आत्म-प्रशंसा अभ्यास (अपनी कलात्मक उपलब्धियों को गिनें) कर सकते हैं। यदि आप काम करने के लिए तैयार हैं, लेकिन शारीरिक रूप से असुरक्षित महसूस करते हैं, अपने रूप-रंग से घृणा करते हैं, तो शारीरिक आत्म-स्वीकृति बढ़ाने के लिए अभ्यास उपलब्ध हैं। यदि आप नकारात्मक और उदास महसूस करते हैं, तो आप सकारात्मकता से संबंधित कई अभ्यास कर सकते हैं। यदि आप बड़े-बड़े बयान देने से डरते हैं, तो आप स्वयं की सहायता के लिए कई प्रकार के प्रतिबद्धता-आधारित अभ्यासों में से चुन सकते हैं। आपकी आवश्यकता के अनुसार चयन असीमित है। काम करने की तत्परता को बढ़ावा देने के अलावा, आप अहंकार अभ्यास का उपयोग नाटक के किसी दृश्य में भावनात्मक दायित्वों को पूरा करने के विकल्प के रूप में भी कर सकते हैं। यदि आप बुरा महसूस करना चाहते हैं, लेकिन उस रात आप अच्छा महसूस कर रहे हैं, तो आप स्वयं को उदास करने के लिए अहंकार संबंधी तैयारियों में से

किसी एक को उलट सकते हैं। या हो सकता है कि आप तटस्थ महसूस कर रहे हों, उदास नहीं, लेकिन उत्साहित भी नहीं। आप पहले अहंकार संबंधी तैयारी करना चाह सकते हैं ताकि आपकी स्थिति अधिक जीवंत और प्रेरित हो, जिससे आप आवश्यक अवसाद में डूब सकें, लेकिन फिर भी आपके अंदर उत्साहजनक आवेग बने रहें।
अहंकार की तैयारी आपकी वाद्य यंत्रों की तैयारी का एक अभिन्न अंग है, क्योंकि स्वयं को पर्याप्त रूप से स्वीकार किए बिना, आप अपनी प्रतिभा तक नहीं पहुंच सकते, चाहे आपके पास कितनी भी प्रतिभा क्यों न हो।
12. यह जानने का प्रयास करें कि आप पहले कैसे थे।

यह मनोबल बढ़ाने वाला अभ्यास है। अक्सर अभिनेता इस बात से निराश हो जाते हैं कि उन्हें अभी कितना लंबा सफर तय करना है। “देखो मुझे कितना लंबा सफर तय करना है!” यह अभ्यास उन्हें बताता है, “देखो तुम कितना आगे आ चुके हो!” इससे उन्हें पिछले तीन से पांच वर्षों में हुई अपनी प्रगति का परिप्रेक्ष्य मिलता है। आप इसे दो तरीकों से कर सकते हैं। पहला तरीका यह है कि आप याद करें कि तीन से पाँच साल पहले आप कैसे थे, लोगों से आपका कैसा व्यवहार था, आप कुछ खास परिस्थितियों को कैसे संभालते थे, आपने कौन-कौन से अभिनय कार्य किए और आप अपने काम को कैसे करते थे। आप इन बातों के बारे में सोच सकते हैं या खुद से या किसी समूह से बात कर सकते हैं। दूसरा तरीका है भावनात्मक स्मृति अभ्यास करना और उस समय के अपने आप को ईमानदारी से फिर से अनुभव करना। यह तरीका अधिक समय लेने वाला और जटिल है, लेकिन इसका एक अतिरिक्त लाभ यह है कि इससे आपको एक प्रकार का व्यवहार पता चलता है जिसका उपयोग आप स्क्रिप्ट में कर सकते हैं।

13. अपना हक लें

यह अभ्यास समूह में या किसी अन्य व्यक्ति के साथ करने पर सबसे अधिक प्रभावी होता है। अपने बारे में जो भी सकारात्मक बातें आपको लगती हैं, उन्हें शब्दों और हावभाव से ज़ोर से व्यक्त करें। अपने आस-पास के लोगों से अपनी ज़रूरतें बताएं। “जो, मैं चाहता हूँ कि तुम मुझ पर ज़्यादा ध्यान दो। सू, मैं चाहता हूँ कि तुम मुझे गंभीरता से लो। मैं चाहता हूँ कि जब मैं यह अभ्यास कर रहा हूँ तो तुम सब बातें करना बंद कर दो।” उन क्षेत्रों के बारे में बात करें जिनमें आपको लगता है कि आपको गलत समझा गया है और आपको आपका हक नहीं मिला है। “आपमें से कोई नहीं जानता, लेकिन मैं एक बेहतरीन फोटोग्राफर हूँ और अच्छी पेंटिंग करता हूँ और एक दिन मुझे एक अभिनेता के रूप में पहचान मिलेगी। पीटर, तुम्हें लगता है कि मैं तुम्हारी बहुत आलोचना करता हूँ, लेकिन मैं तुमसे बहुत उम्मीदें रखता हूँ क्योंकि तुम बहुत प्रतिभाशाली हो और इसीलिए मैं तुमसे इतनी अपेक्षाएँ रखता हूँ। मैं चाहता हूँ कि आप सब जान लें कि मैं प्यार से भरा हुआ हूँ। मेरे पास देने के लिए बहुत सारा प्यार है और मैं चाहता हूँ कि आप इसे स्वीकार करने के लिए तैयार रहें।”
इस अभ्यास को बार-बार करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। आप अपनी बात कहने की क्षमता में आश्वस्त हो जाते हैं। अपनी बात शारीरिक रूप से भी कहें, पूरी ऊंचाई तक खड़े हों, अपनी उचित जगह लें और चाहें तो अपने हाव-भाव में खुलकर जोश दिखाएं।
बेशक, कुछ अभिनेता ऐसे भी होते हैं जो किसी भी अभ्यास को गलत समझ लेते हैं। एक बार मेरा एक छात्र था, मिकी नाम का एक हट्टा-कट्टा नौजवान। जब भी मैं उसे यह अभ्यास देता, वह पूरे थिएटर में

तोड़फोड़ मचा देता, कुर्सियाँ इधर-उधर फेंक देता, तकिए फाड़ देता। एक बार तो उसने अपना हाथ दरवाजे से टकराते हुए तोड़ लिया था। आखिरकार मैंने अपने थिएटर को उसका हक देने का फैसला किया और उससे यह अभ्यास करवाना बंद कर दिया।
14. आत्मसम्मान की भावना

आप इसे अकेले या समूह में कर सकते हैं। इसका उद्देश्य आपको अपनी सराहनीय उपलब्धियों से अवगत कराना है। लोग अक्सर उन चीजों को कम आंकते हैं या भूल जाते हैं जिनके लिए उन्होंने बहुत मेहनत की होती है। अपनी सभी क्षमताओं और सफलताओं को व्यक्त करें और ऐसा करने से आपमें आत्मसम्मान की वह भावना जागृत होगी जो शायद आपके भीतर शुरुआत में न रही हो।
15. परवाह नहीं

इसे अकेले या समूह में करें। आप कहें, “मुझे इसकी परवाह नहीं है। मुझे इस बात की परवाह नहीं है कि... मुझे इसकी परवाह नहीं है। मुझे इस बात से ज़रा भी फ़र्क नहीं पड़ता कि...” उदाहरण: “मुझे वॉशिंगटन में क्या चल रहा है, इसकी परवाह नहीं है। मुझे तुच्छ गपशप की परवाह नहीं है। मुझे इस बात की परवाह नहीं है कि बेट्टी ने जीन के बारे में अभी क्या कहा। मुझे इस बात की परवाह नहीं है कि मुझे हमेशा समझा नहीं जाता। मुझे पहले इसकी बहुत परवाह होती थी, लेकिन अब नहीं है। मुझे अब अच्छा बनने की उतनी परवाह नहीं है जितनी पहले हुआ करती थी। मुझे बहुत से लोगों की परवाह नहीं है।” इत्यादि।
यह अभ्यास आपको मानसिक रूप से मन को शुद्ध करने और चिंताओं से मुक्त होने में मदद करता है, ताकि आप उन चीजों पर ध्यान

केंद्रित कर सकें जिनकी आपको वास्तव में परवाह है। कभी-कभी चिंताओं का अंबार आपको दबा हुआ और बोझिल महसूस कराता है। जिन चीजों की आपको परवाह नहीं है, उन्हें जानबूझकर दूर करने से आपका बोझ हल्का हो सकता है और आपका अहंकार एक अलग जगह पर आ सकता है, जिससे आप काम कर सकें।
16. सकारात्मकता और मान्यता

सकारात्मकता अभ्यास करने के दो तरीके हैं। आप अपने मन में उठने वाली सकारात्मक भावनाओं से शुरुआत करें और उन्हें शब्दों में व्यक्त करें। “मुझे यहाँ अच्छा लग रहा है। यह एक अच्छी जगह है। मुझे यहाँ के कुछ लोग पसंद हैं। मैं शारीरिक रूप से अच्छा महसूस कर रहा हूँ…” फिर धीरे-धीरे आगे बढ़ें और अधिक से अधिक सकारात्मक गतिविधियों में शामिल होने का प्रयास करें। यदि इससे आपकी भावनाएँ और अधिक सकारात्मक होती जाती हैं, तो अच्छी बात है। यदि ऐसा नहीं होता है, तो आप अपनी भावनाओं को बढ़ा- चढ़ाकर व्यक्त करना शुरू कर सकते हैं, मनमाने ढंग से सकारात्मकता का प्रदर्शन करते हुए, जब तक कि आप और अधिक सकारात्मक महसूस न करने लगें।
दूसरा तरीका यह है कि जब आप इतने नकारात्मक महसूस कर रहे हों कि सकारात्मक होने का विचार भी असंभव लगे, तब आप इस अभ्यास की शुरुआत करें। तब आप जानबूझकर अतिशयोक्ति करने, यहाँ तक कि झूठ बोलने का भी निर्णय ले सकते हैं। आप मन ही मन यह संकल्प लें कि आप जो कुछ भी देखते, सुनते, चखते, सूंघते और छूते हैं, उसके बारे में केवल सकारात्मक बातें ही कहेंगे। “यह एक खूबसूरत थिएटर है। मुझे दीवारों का रंग बहुत पसंद है। (दीवारें भले ही भूरे रंग की हों, लेकिन फिर भी ऐसा कहें।) वहाँ इतने सारे खूबसूरत लोग हैं,

जो मेरी ओर ध्यान दे रहे हैं और मुझे प्यार के संकेत भेज रहे हैं। मैं बहुत अच्छा महसूस कर रहा हूँ। मैं रचनात्मकता से भरा हुआ हूँ।” इत्यादि। उम्मीद है, किसी न किसी बिंदु पर आप अपनी दबी हुई सकारात्मकता के बीज से जुड़ जाएँगे।
सकारात्मकता अभ्यास का ही एक रूप है सकारात्मकता का। इसमें आप कमरे में मौजूद सभी लोगों के बारे में सकारात्मक और प्रशंसात्मक विचार व्यक्त करते हैं। “कोरीन, मुझे लगता है कि तुम बहुत ही मिलनसार और उदार व्यक्ति हो। मुझे खुशी है कि तुम यहाँ हो। जॉन, आज रात तुमने जो पहनावा पहना है, वह मुझे बहुत पसंद आया। अपने पहनावे को लेकर तुम्हारी चिंता वाकई बढ़ गई है। डैनी, तुम बहुत प्रतिभाशाली हो। एलन, सच्चाई को लेकर तुम्हारी समझ अद्भुत है।” दूसरे शब्दों में, आप दिल से प्रशंसा करते हैं और दूसरों की ईमानदारी से प्रशंसा करके आप स्वयं के बारे में बेहतर महसूस करने लगते हैं, जिससे आपका नकारात्मक अहंकार सकारात्मक में बदल जाता है।
17. मजेदार अभ्यास

अपनी मस्ती को हर संभव तरीके से जगाएं। खड़े हो जाएं और ढीली पैंट पहनकर जोकर बन जाएं। मुर्गे की नकल करें। मुर्गी की तरह इधर-उधर घूमें और बांग दें। सबके सामने अजीबोगरीब चेहरे बनाएं और आवाजें निकालें। जितना हो सके बेवकूफी करें, एकदम पागल। अपने शरीर को अजीबोगरीब मुद्राओं में मोड़ें और कमरे में मौजूद लोगों से बेतुकी बातें करें। अगर इससे भी आपको अच्छा महसूस नहीं होता, तो किसी और चीज से नहीं होगा।
18. तुलनात्मक अहम

यह अभ्यास चुपचाप करें ताकि किसी को बुरा न लगे। अपने आस-पास के हर व्यक्ति में उन चीजों को खोजें जो आपको उससे बेहतर महसूस कराती हैं, चाहे वह शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक, आर्थिक या नाटकीय हो। मन ही मन सोचें, "मुझे खुशी है कि मेरे पास पर्याप्त पैसा है, इसलिए मुझे जेन की तरह इसके लिए भीख नहीं मांगनी पड़ती...", "मैं हैरी से ज्यादा सुंदर हूँ और उससे छोटा भी हूँ।" "मैंने इन लोगों में से ज्यादातर से कहीं ज्यादा काम किया है।" "अभिनय के बारे में मुझसे ज्यादा कौन जानता है?" तुलनात्मक अहंकार का अभ्यास तब तक करें जब तक आप बेहतर महसूस न करें। आप इसे कहीं भी कर सकते हैं, फिल्म सेट पर, सड़क पर, कक्षा में, पार्टी में।
19. खुद को सुंदर बनाएं

यह अभ्यास आपके शारीरिक स्वरूप से संबंधित है और इसमें आप अपनी इंद्रियों का उपयोग करके स्वयं को बेहतर ढंग से समझते हैं। शुरुआत वर्तमान स्थिति से करें, यह परिभाषित करें कि आपको वास्तव में किस बात से खुशी मिलती है, भले ही वह केवल एक ही बात हो। हो सकता है कि आपका बस्ट आकर्षक हो। इसे प्रदर्शित करें। इस पर गर्व करें। इसे उभारें और इसकी भव्यता को महसूस करें, उस क्षेत्र में अपनी शक्ति का अनुभव करें। कमरे में शान से घूमें और अपने बारे में अपनी सकारात्मक भावनाओं को अत्यंत सकारात्मक भावनाओं में बदलें, और यथासंभव अधिक से अधिक वास्तविक चीजों को खोजें।
अगला चरण काल्पनिक है। अपनी इंद्रियों को काल्पनिक गुणों से परिपूर्ण करें। अपने चेहरे को सहलाएं और उसे रेशम जैसी कोमल त्वचा प्रदान करें। अपने शरीर से निकलने वाली मनमोहक सुगंधों

से खुद को घेर लें। जहां आप बड़ा होना चाहते हैं, वहां खुद को बड़ा और जहां आप छोटा होना चाहते हैं, वहां खुद को छोटा बनाएं। किसी वास्तविक या काल्पनिक दर्पण में देखें और अपनी आंखों में चमक और बालों में हाइलाइट्स के साथ एक शानदार प्रतिबिंब बनाएं।
20. अधिग्रहण या प्रचारक

यह एक ऐसा अभ्यास है जिसमें आपको और दूसरों को उत्साहित करने और आपके एड्रेनालिन को बढ़ाने के लिए पूरी तरह से प्रतिबद्ध होना पड़ता है। यह शांत स्वभाव के लोगों, कम बोलने वाले और शर्मीले अभिनेताओं और अभिनेत्रियों के लिए बेहतरीन है, जिनके अहंकार को बढ़ावा देने की ज़रूरत होती है। आपको बस लोगों के एक समूह को "अपने नियंत्रण में लेने" का पक्का इरादा करना होता है और सर्कस के उद्घोषक की तरह उन्हें किसी विचार से लेकर स्वास्थ्य उत्पाद, धर्म या ग्रहण देखने के लिए रंगीन चश्मे तक कुछ भी बेचना होता है। उनका ध्यान आकर्षित करें और अपने उत्साह से उसे बनाए रखें। उन्हें भाषण दें, उपदेश दें, मंत्रोच्चार करें, एक प्रचारक या पुनरुत्थानवादी बनें। भले ही यह अभ्यास शुरू में असहज लगे और आपके स्वभाव के विपरीत हो, फिर भी बेझिझक इसमें कूद पड़ें और इसे करें। थोड़े ही समय में आप इस गति में बह जाएंगे और यह आपको आगे ले जाएगा। आपका अहंकार बढ़ जाएगा।
21. मैजिक पॉकेट

यह अहंकार को बढ़ाने का एक अद्भुत अभ्यास है, जो आपकी कल्पना पर निर्भर करता है। आप इसे एक सरल सुझाव या इंद्रिय स्मृति के माध्यम से कर सकते हैं। कल्पना कीजिए कि आपकी किसी जेब में कोई शानदार चीज़ है। किसी स्टूडियो के साथ सात साल का अनुबंध,

जिसमें वेतन बहुत तेज़ी से बढ़ रहा है। अकादमी पुरस्कार जीतने का टेलीग्राम। बाहर खड़ी रोल्स रॉयस की चाबियाँ। एक ऐसा बटुआ जिसमें कभी पैसे खत्म नहीं होते। किसी ऐसे व्यक्ति का पत्र जिसे आप हमेशा से प्यार करते आए हैं और अब नहीं मिलते, जिसमें आपको समुद्र यात्रा पर साथ चलने का निमंत्रण है। आपकी जेब में वह सब कुछ है जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं, चाहे वह वास्तविकता में हो या प्रतीकात्मक रूप से। इस अभ्यास का जादुई पहलू महत्वपूर्ण है। आपको स्वयं को इस जादू में विश्वास करने के लिए प्रोत्साहित करना होगा। अपनी जेब में हाथ डालकर या उसके बाहरी हिस्से को थपथपाते हुए घूमें और इस विश्वास को तब तक बढ़ने दें जब तक आपको यह महसूस न हो जाए कि आप अपने जीवन की सबसे महत्वपूर्ण चीज़ के पूर्ण स्वामी हैं।
22. हाँ! हाँ!

“हाँ… हाँ… हाँ… हाँ! … हाँ! हाँ!! हाँ!!!” धीरे-धीरे शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ते हुए, आप एक शब्द को बार-बार दोहराते हैं, धीरे-धीरे उसकी तीव्रता बढ़ाते जाते हैं, जब तक कि वह आपके पैरों के तलवों से लेकर सिर तक एक विशाल चीख न बन जाए। उस सकारात्मकता की शक्ति आपके पूरे अस्तित्व को भर देगी और आपके आस-पास के सभी लोगों को उत्साहित कर देगी। इस अभ्यास से आपका मन करेगा कि आप बाहर जाकर दीवारों को तोड़ दें।
23. स्वयं को महसूस करें और पुष्टि करें (सुपरमैन और सुपरवुमन)

अपने शरीर से शारीरिक संपर्क स्थापित करें, अपनी मांसपेशियों को स्पर्श करें, चाहे आप पुरुष हों या महिला। उन हिस्सों को दबाएं, मालिश करें और थपथपाएं जहां आप मजबूत महसूस करते हैं और

उन हिस्सों में ताकत को बढ़ने और पूरे शरीर में प्रवाहित होने के लिए प्रोत्साहित करें। अपनी मांसपेशियों को फ्लेक्स करें, इतराएं, पोज बनाएं, सीधे खड़े हों, चलते समय अपनी जांघों की मांसपेशियों को सिकोड़ें और हर कदम के साथ अपनी बाहरी और आंतरिक शक्ति के प्रति जागरूक हों। आप अपनी गतिविधियों के साथ सरल शब्दों में मौखिक या गैर-मौखिक ध्वनियां भी जोड़ सकते हैं, जैसे, "मैं हूं। मैं महसूस करता हूं। मैं मजबूत हूं। मैं अपनी शक्ति को महसूस करता हूं।" आप स्वयं के प्रति बढ़ते आत्मविश्वास का अनुभव करेंगे।
चूंकि आप अपने आप में अद्वितीय हैं, इसलिए आपकी अहंकार संबंधी चिंताएं व्यक्तिगत होंगी और जैसे-जैसे आप अपनी सभी तैयारियों की जरूरतों के बारे में अधिक जागरूक होते जाएंगे, आप इस क्षेत्र में अपनी जरूरत की चीजें सीखते जाएंगे।
यहां दिए गए अभ्यास अहंकार के विभिन्न पहलुओं को कवर करते हैं। अपने स्वयं के अभ्यास बनाएं। अपने अहंकार से निपटने के लिए अपने स्वयं के तरीके विकसित करें। कार्य करने के लिए आपको हमेशा यह महसूस करना होगा कि आपको जहां आप हैं वहां रहने और जो आप कर रहे हैं उसे करने का अधिकार है।
सी. भेद्यता के लिए तैयारियाँ

भेद्यता पर संवाद

एरिक: आपको याद है मैंने आपसे जिस क्षेत्र के बारे में बात की थी, शिल्प को दो प्रमुख श्रेणियों में विभाजित करने के बारे में, प्रभावशाली और अभिव्यंजक?

जोन: हां, हां।

एरिक: भेद्यता निश्चित रूप से प्रभावशाली श्रेणी से संबंधित है। भेद्यता की तैयारी एक और क्षेत्र है, जैसे अहंकार क्षेत्र, जिसे मैंने अभिनेताओं के साथ काम करते हुए और स्वयं एक अभिनेता के रूप में काम करते हुए पाया कि यह बहुत महत्वपूर्ण है। यदि अभिनय का 98 प्रतिशत हिस्सा तैयारी है, तो तैयारी पर जोर देना ही होगा, क्योंकि यदि आप अभिनय के लिए तैयार हैं, तो आप कर सकते हैं और यदि आप अभिनय के लिए तैयार नहीं हैं, तो आप नहीं कर सकते। भेद्यता के अभ्यास आपकी संवेदनशील और प्रभावित होने की क्षमता को बढ़ाते हैं। इस श्रेणी के सभी अभ्यास आपको वास्तविक और काल्पनिक उत्तेजनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील बनाते हैं। अब यह एक बहुत महत्वपूर्ण बिंदु है... वास्तविक और काल्पनिक... क्योंकि यदि आप अधिक चीजों से प्रभावित होने के लिए अधिक तैयार हो जाते हैं, तो आप अपनी उपलब्धता की सीमा बढ़ाएंगे, दैनिक जीवन के स्तर पर और वर्तमान अभिनय के स्तर पर अपनी भेद्यता बढ़ाएंगे। क्या आप समझ रहे हैं मेरा मतलब?

जोन: बिल्कुल।

एरिक: जैसे-जैसे दिन बीतते हैं, आप अधिक संवेदनशील होते जाते हैं, और आप उन चीजों से प्रभावित होने लगते हैं जो हमेशा से मौजूद थीं। साथ ही, जैसे-जैसे आप अधिक संवेदनशील, भावुक और कमजोर होते जाते हैं, आप उन काल्पनिक चीजों से भी प्रभावित होने लगते हैं जिन्हें आप सुझाते हैं, बनाते हैं या जिनके लिए काम करते हैं। इसलिए संवेदनशीलता आपकी तैयारी का एक बेहद

महत्वपूर्ण हिस्सा है, क्योंकि यह आपको प्रभावित होने के लिए तैयार करती है। उदाहरण के लिए, कल रात क्लास में, याद है? मैं लोरी से बात कर रहा था और मैंने उससे कहा कि तुम्हें पहले संवेदनशीलता की अवस्था तक पहुंचना होगा और उसे त्याग देना होगा, तभी तुम एक अकड़ू औरत का किरदार निभा पाओगी, और वह समझ गई। बहुत सी अभिनेत्रियां यह बात नहीं समझ पाएंगी। वे सीधे अंतिम परिणाम, यानी अकड़ू औरत का किरदार निभाने के लिए काम करना शुरू कर देंगी, सारे दरवाजे बंद कर देंगी।

जोआन: बिलकुल सही। वो सख्त मिजाज औरत शायद इसलिए सख्त मिजाज है क्योंकि वो अपनी अंदरूनी कमजोरी से डरती है। आपको ये समझना होगा। आपको पता लगाना होगा कि उस सख्त चेहरे के पीछे क्या छिपा है। एक और बात ये है कि अभिनेताओं के लिए इस तरह की कमजोरी पर काम करना बेहद शर्मनाक होता है, क्योंकि ये बहुत ही नाजुक और बेजान लगती है। ये नग्न और बनावटी लगती है। ये बेबस महसूस कराती है। और फिर "पेशेवर" होने की एक पुरानी सोच भी है, आप जानते हैं ना—आप जाते हैं, अपने चुटकुले सुनाते हैं और पैसे ले लेते हैं। और कुछ सधे हुए अभिनेता भी, जो संवेदनशील होते हैं, सेट पर, काम के दौरान खुद को कमजोर नहीं होने देते। ये जोखिम भरा हो सकता है और वे खुद पर काबू रखना पसंद करते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि यही पेशेवर होने का मतलब है। जब कोई अभिनेता सच में इस तरह की कमजोरी पर काम करता है, तो वो उस दिखावटी पेशेवर की तरह नहीं दिखेगा। वो खुरदुरा और बेढंगा दिखेगा।

एरिक: हाँ, कभी-कभी लाल गेंदें एक ही दिशा में लुढ़क रही होती हैं और आप सफेद गेंद की तरह दूसरी दिशा में लुढ़क रहे होते हैं।

आप निशाने पर होते हैं, लेकिन आपको वो काम करना ही होगा जो आपको करना है ताकि आप वो काम कर सकें जो आप करना चाहते हैं। अपनी कमजोरियों को स्वीकार करने के आपके प्रयास के परिणाम, आपके अभिनय के परिणाम, उन पारंपरिक अभिनेताओं के परिणामों से कहीं बेहतर होंगे जो सिर्फ चुटकुले सुनाते हैं। हो सकता है कि सेट पर लोग आप पर हँसें या आपके लिए शर्मिंदा हों, यहाँ तक कि आपसे दूर भी रहें, लेकिन जब वे स्क्रीन पर आपका काम देखेंगे, तो हँसी रुक जाएगी। इसलिए सफेद गेंद बनिए और अपनी तैयारी के अनुसार आगे बढ़ते रहिए।

जोन: बिल्कुल सही! एकदम सही।

एरिक: मैं एक और बात कहना चाहता हूँ। कल रात क्लास में जॉय ने मुझसे कहा, “मैं कुछ महसूस नहीं करना चाहती। मैं प्रभावित नहीं होना चाहती। मैं इससे गुज़रना नहीं चाहती!” यह सच है, यह असहज होता है, कभी-कभी दर्दनाक भी। जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं और ज़्यादा महसूस करने लगते हैं, यह बहुत डरावना और भयावह हो जाता है, खासकर अगर आपकी आदत खुद को भावनाओं से बचाने की रही हो। लेकिन जैसा कि मैंने जॉय से कल रात और बार-बार कहा, यही सच्चाई है, जंगल से बाहर निकलने के लिए आपको घने जंगल से होकर गुज़रना ही पड़ता है। आप पूरी ज़िंदगी जंगल में खड़े होकर उसे देखते रह सकते हैं और कभी उससे गुज़र नहीं सकते, कभी दूसरी तरफ नहीं पहुँच सकते। यह बात किसी भी क्षेत्र पर लागू होती है, सिर्फ़ संवेदनशीलता पर नहीं।

जोन: एक मिनट रुको। अगर तुम बैंक में कैशियर बनने जा रही हो, तो जंगल में इधर-उधर देखना ठीक है, लेकिन उसमें से होकर न जाना भी ठीक है।

एरिक: मुझे नहीं पता। मेरा मानना है कि आप अपनी सच्ची भावनाओं, अपनी सभी संवेदनाओं के अनुसार कार्य करके जीवन का अधिक आनंद ले सकते हैं, भले ही आप बैंक में कैशियर ही क्यों न हों।

जोन: लेकिन एक अभिनेता के लिए यह अनिवार्य है।

एरिक: मुझे नहीं लगता कि एक बैंक कर्मचारी की आजीविका इस पर निर्भर करती है, जैसे एक अभिनेता की। हालांकि, खुलकर बात करना, अपनी कमजोरियों को स्वीकार करना और जीवन को एक उच्च और व्यापक स्तर पर अनुभव करना, आप जो भी काम करें, सभी के लिए बेहतर है।

24. समूह की भेद्यता

संवेदनशीलता का अर्थ है सभी प्रकार की भावनाओं के प्रति खुला रहना, न केवल गंभीर, दुखद बातें या वे बातें जिन्हें प्रकट करने में शर्म आती है, बल्कि हल्की-फुल्की भावनाएँ, मज़ाक और हास्य से जुड़ी भावनाएँ भी। समूह संवेदनशीलता अभ्यास के दो तरीके हैं। समूह का कोई एक व्यक्ति अपने साथ घटी किसी घटना के बारे में बता सकता है और उसे समूह के साथ साझा कर सकता है। यह एक ऐसा अनुभव होना चाहिए जो तीव्र भावनात्मक आवेगों से भरा हो और उम्मीद है कि समूह उस संवेदनशीलता को समझ पाएगा। जैसे-जैसे अधिक व्यक्ति अपने अनुभव साझा करते हैं, कमरे का वातावरण

उत्तरोत्तर अधिक संवेदनशील और भावुक होता जाता है। यह कक्षा या पूर्वाभ्यास के लिए एक उत्कृष्ट अभ्यास है, क्योंकि यह समूह को आगे की तैयारी संबंधी अभ्यासों या किसी विषय वस्तु में निहित जिम्मेदारियों से निपटने के लिए तैयार करता है। जब इसे पेशेवर पूर्वाभ्यास के माहौल में किया जाता है, तो यह सहायक होता है यदि निर्देशक स्वयं अपने किसी संवेदनशील अनुभव से शुरुआत करे, जिससे खुलेपन की इच्छा का उदाहरण प्रस्तुत हो।
एक और तरीका यह है कि समूह के सदस्य एक साथ और व्यक्तिगत रूप से काम करें। प्रत्येक व्यक्ति अपनी पसंद के अनुसार निजी तौर पर काम करता है और उनकी संवेदनशील प्रतिक्रियाएँ, जैसे हँसी या आँसू, संक्रामक होती हैं। कमरे में मौजूद भावना का प्रभाव बढ़ता जाता है, जो स्वयं को पोषित करता है और संवेदनशीलता के उच्च स्तर को बढ़ावा देता है।
25. जरूरतों को उजागर करें और उन्हें उजागर करें

आप अपने मन में धीरे-धीरे अपनी ज़रूरतों को व्यक्त करते हुए एकालाप कर सकते हैं। “मुझे क्या चाहिए? मुझे ज़्यादा काम करने की ज़रूरत है। मुझे ज़्यादा पैसे चाहिए। मुझे वो चीज़ें चाहिए जो मैं हमेशा से चाहती आई हूँ। मैं अब और अकेला नहीं रहना चाहती। काश मेरे बाल ज़्यादा होते। मैं पतली होना चाहती हूँ। काश मुझे पता होता कि मैं सफल हो पाऊँगी या नहीं…” आपकी व्यक्त की गई ज़रूरतें आपकी कमज़ोरी के अन्य पहलुओं को उजागर करेंगी। उदाहरण के लिए, अपनी कुछ मनचाही भौतिक चीज़ों का न होना आपको बहुत दुखी कर सकता है। और दुख के अलावा, आपको अपनी ज़रूरतों में हास्य भी मिल सकता है।

ज़रूरतों को जगाने और उजागर करने का एक और तरीका है किसी प्रेरणा के लिए काम करना। ऐसी वस्तुएँ जो ज़रूरतों को दर्शाती हों, कोई ऐसी जगह जहाँ आप जा चुके हों और जिसकी आपको बहुत याद आती हो, कोई ऐसा व्यक्ति जिसे आप अब नहीं देखते लेकिन जिससे आप अब भी प्यार करते हों, कोई फर कोट जिसे आप खरीद नहीं सकते, या आपकी सपनों की कार। इस तरह की चीज़ों के लिए काम करने से एक ऐसी श्रृंखला प्रतिक्रिया उत्पन्न होनी चाहिए जो अन्य कमजोरियों को उजागर करे।
एक और तरीका यह है कि आप किसी दूसरे व्यक्ति या समूह के सामने खुलकर अपनी सारी ज़रूरतें ज़ाहिर करें, जिनमें उनसे आपकी अपेक्षाएँ भी शामिल हैं। “मुझे इस नाटक में अच्छा प्रदर्शन करना है। मुझे यह महसूस करना है कि यहाँ हर कोई मुझे पसंद करता है और स्वीकार करता है। मैं चाहता हूँ कि आप मुझे प्रतिभाशाली समझें। मुझे यहाँ महत्वपूर्ण महसूस करना है।” आप समूह में किसी के प्रति अपनी व्यक्तिगत ज़रूरतों को भी व्यक्त कर सकते हैं। उम्मीद यही है कि अगर आप अपनी ज़रूरतों को, चाहे वे कुछ भी हों, सचमुच में महसूस करें, तो वे ज़रूरत से जुड़ी अन्य सभी कमज़ोरियों को उजागर कर देंगी। जब आप किसी चीज़ के मूल को समझते हैं, तो उससे जुड़े हिस्से आपके लिए खुल जाते हैं और आपकी कमज़ोरी एक जटिल आयाम ले लेती है।
26. भावपूर्ण शब्द

यह अभ्यास एक सुखद संयोग से शुरू हुआ, जैसे कि कई अभ्यास होते हैं। मैं कैरी नाम की एक अभिनेत्री के साथ काम कर रहा था। वह मंच पर बैठकर एक व्यक्तिगत अभ्यास कर रही थी। मैंने उससे किसी सार्थक अनुभव के बारे में बताने को कहा, ताकि वह भावनात्मक रूप

से प्रभावित हो सके। उसने स्कूल में घटी एक घटना के बारे में बताना शुरू किया। जब मैं उसे देख रहा था, तो मैंने देखा कि वह उस अनुभव को बता रही थी और हमारे द्वारा समझे जाने की उसकी ज़िम्मेदारी उस कहानी के उस पर पड़ने वाले प्रभाव से ज़्यादा महत्वपूर्ण हो रही थी। मैंने उसे रोका और कहा, "कैरी, हमें पूरी कहानी मत सुनाओ। बस उस अनुभव से जुड़े कुछ शब्द बोलो।" उसने उस समय और उस जगह से जुड़े शब्द बोलने शुरू किए। कुछ ही शब्दों के बाद, वह भावनात्मक रूप से प्रभावित हो गई। जैसे-जैसे वह शब्द बोलती गई, उसका भावनात्मक अनुभव और गहरा होता गया। इसलिए मैंने अन्य अभिनेताओं के साथ प्रयोग करना शुरू किया और पाया कि यह अभ्यास बहुत उपयोगी और सफल रहा।
आप इसे अकेले या समूह के सामने कर सकते हैं। आप इसे कहीं भी, कभी भी कर सकते हैं। यह एक अद्भुत अभ्यास है क्योंकि आप इसका कई तरह से उपयोग कर सकते हैं - अपनी कमजोरियों को व्यक्त करने के लिए, मंच पर जाने से पहले सही मूड में आने की तैयारी के लिए, या किसी दृश्य में एक विशिष्ट विकल्प के रूप में। अपने जीवन के किसी ऐसे अनुभव के बारे में सोचें जो बहुत मायने रखता हो। उस समय और स्थान से संबंधित शब्दों और उसमें शामिल सभी तत्वों, जैसे कि लोग, उनके पहनावे, आसपास की वस्तुएं, आवाज़ें, मौसम, आदि का ज़िक्र करते हुए उस अनुभव को मौखिक रूप से याद करना शुरू करें। एक-एक शब्द या संक्षिप्त वाक्य स्पष्ट या धीमी आवाज़ में बोलें। उदाहरण के लिए, मान लीजिए आपके साथ किसी पार्क में कुछ हुआ। आप अपने प्रियजन से मिले और रिश्ते को लेकर आशा से भरे हुए थे, लेकिन दूसरे व्यक्ति ने रिश्ता खत्म करना चाहा और आप सदमे में आ गए और बहुत आहत हुए। आप इस तरह से शुरुआत कर सकते हैं, “पार्क। बेंच। मेरे चारों ओर पेड़। बच्चे खेल रहे हैं। हिंडोले

का संगीत। गुब्बारा। उत्साह। नीला आकाश। वह आ रहा है। गोरा। स्नातक की अंगूठी। नम ज़मीन। गंभीर आँखें। हाय। लव यू। नहीं। प्लीज़। ऐसा मत कहो। कोई आवाज़ नहीं। खोया हुआ। बेंच पर बैठा हुआ। अकेला। देर हो गई। ठंड…”
अगर आप अपनी इस सहजता से संतुष्ट हैं, तो ठीक है। अगर आप इसे और बढ़ाना चाहते हैं, तो किसी और अनुभव की ओर बढ़ें और इस प्रक्रिया को दोहराएं। यह ज़रूरी नहीं कि अनुभव बिल्कुल वैसा ही हो। यह कुछ मज़ेदार या पुरानी यादों से जुड़ा हुआ भी हो सकता है।
तैयारी के लिहाज़ से तो यह अभ्यास उपयोगी है ही, साथ ही आप इसे किसी दृश्य में भावनात्मक दायित्व को पूरा करने के लिए एक विकल्प के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। संवादों के बीच में अपने आप से अर्थपूर्ण शब्द बोलकर आप नाटक के उस भाग के लिए आवश्यक भावनात्मक ऊर्जा को जगा सकते हैं।
27. संवेदी विकल्प

बस इंद्रिय स्मृति का उपयोग करते हुए एक विकल्प चुनने का प्रयास करें, ऐसी वस्तु का उपयोग करें जो आपमें उच्च स्तर की भावनात्मक संवेदनशीलता को उत्तेजित करती हो।
28. स्नेह, कोमलता और प्रेम

अपने समूह के लोगों के प्रति स्नेह, कोमलता और प्रेम की भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करें। यह अभ्यास कक्षा में, रिहर्सल के दौरान या फिल्म सेट पर अपने आस-पास के लोगों के साथ किया जा सकता है, जिन्हें यह जानना ज़रूरी नहीं है कि आप यह अभ्यास कर रहे हैं। कमरे में चारों ओर देखें और उन चीज़ों को खोजें जो आपको

वास्तव में स्नेह और कोमलता का एहसास कराती हैं, और वहीं से शुरुआत करें। अपनी भावनाओं को बोलकर या धीमी आवाज़ में व्यक्त करें, जैसा भी स्थिति के अनुसार उचित हो। “जॉन, मैं तुम्हें बहुत पसंद करती हूँ। मुझे तुमसे बहुत स्नेह है और मैं तुम्हारी ओर बहुत आकर्षित हूँ। कैरल, तुम्हारा यहाँ होना मेरे लिए बहुत मायने रखता है। मुझे लगता है कि तुम मेरा बहुत साथ देती हो और मुझे प्रोत्साहित करती हो।” आप अपनी कोमलता और प्रेम की अभिव्यक्ति को समूह से बाहर की चीज़ों, अपने निजी जीवन के लोगों तक भी बढ़ा सकते हैं। “मैं मार्क से बहुत प्यार करती हूँ। कल रात रेस्टोरेंट में उसकी आँखों में मेरे लिए चिंता झलक रही थी। और मैं अपने बच्चों से बहुत प्यार करती हूँ। जब मैं उन्हें देखती हूँ तो मैं भावनाओं से भर जाती हूँ। और मेरा कुत्ता—ओह, मेरा कुत्ता, मैं अपने कुत्ते के लिए पागल हूँ। वह बहुत प्यारा है।” यह अभ्यास आंतरिक रूप से स्नेह, कोमलता और प्रेम की भावनाओं को उत्तेजित करता है, जिससे संवेदनशीलता का स्तर बढ़ जाता है।
29. भय, प्रेम और घृणा

आप इसे धीमी आवाज़ में कर सकते हैं, लेकिन बेहतर होगा कि आप इसे किसी समूह या व्यक्ति के सामने ज़ोर से करें। अपने डर और अपनी पसंद-नापसंद के बारे में बात करें, उन्हें एक भावनात्मक सलाद की तरह मिला दें। इस अभ्यास में आप केवल अपने डर या अपनी पसंद-नापसंद तक ही सीमित नहीं हैं। आप उन्हें आपस में मिला सकते हैं। हर बात को बताने के बजाय, अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त करने की ज़िम्मेदारी लें। अंततः, आप अपने जीवन में महत्वपूर्ण चीज़ों के प्रति सार्थक भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ जगा सकेंगे।

30. मदद मांगें

इसे करने के दो तरीके हैं। पहला तरीका है बस इतना कहना, “मेरी मदद करो। कृपया मेरी मदद करो।” इस वाक्य को बार-बार दोहराएँ, चाहे अकेले या बेहतर होगा कि समूह में, जब तक कि यह वाक्य आपके भीतर तक न पहुँच जाए और आपकी ज़रूरतों को छू न ले। दूसरा तरीका है किसी वास्तविक ज़रूरत से जुड़ी किसी खास तरह की मदद माँगना। “क्या आप कृपया मेरी आलस्य दूर करने में मेरी मदद करेंगे? क्या आप मुझे हर दिन फ़ोन करके यह सुनिश्चित करेंगे कि मैं अभ्यास कर रहा हूँ? क्या आप मुझे यह बताकर मेरी मदद करेंगे कि मैं कब नाराज़ हो रहा हूँ, क्योंकि मुझे पता नहीं चलता कि मैं कब नाराज़ होता हूँ और मुझे वास्तव में नाराज़ नहीं होना चाहिए।”
31. काल्पनिक एकालाप

मैंने लगभग ग्यारह साल पहले काल्पनिक एकालाप का अभ्यास शुरू किया था, लेकिन पहले मैं इसे स्टीयरिंग व्हील एकालाप कहता था, क्योंकि मैं गाड़ी चलाते समय ऐसा करता था। मैं गाड़ी चलाता रहता था और हमेशा लोगों को खरी-खोटी सुनाता रहता था, काल्पनिक बहसें करता रहता था और अपना हक मांगता रहता था या किसी को बताता रहता था कि मैं उसकी कितनी परवाह करता हूँ, इतना स्नेह उड़ेलता था जो असल में हम दोनों के लिए शर्मनाक होता।

मैंने कक्षा में इसका परिचय तब कराया जब मैंने अपने बारे में कुछ खोजा - कि मुझे दूसरे व्यक्ति की उपस्थिति के परिणामों का सामना नहीं करना पड़ता है, और यह हमेशा मुझमें किसी न किसी प्रकार के भावनात्मक जीवन को उत्तेजित करता है।
जो व्यक्ति अभी आपके साथ नहीं है, उससे ऐसे बात करें जैसे वह सचमुच आपके साथ हो, उन बातों के बारे में बात करें जो उस व्यक्ति के सचमुच मौजूद होने पर कहना आपके लिए मुश्किल या नामुमकिन होता। इससे आप उस काल्पनिक व्यक्ति के साथ अपने रिश्ते में गहरे भावनात्मक जुड़ाव पैदा कर पाएंगे।
काल्पनिक एकालाप कई उद्देश्यों को पूरा कर सकता है। आप इसका उपयोग किसी दृश्य में अपनी इच्छानुसार किसी भी प्रकार की भावनात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न करने के लिए, एक विकल्प के रूप में या दृश्य से पहले की तैयारी के रूप में कर सकते हैं। यदि आप इसे अपनी संवेदनशीलता को व्यक्त करने के लिए कर रहे हैं, तो उन क्षेत्रों पर ज़ोर दें जो आपके लिए भावनात्मक रूप से महत्वपूर्ण हैं, रचनात्मक रूप से स्वयं को उन स्थानों पर ले जाएं जो आपमें उच्च स्तर की संवेदनशीलता को जगाते हैं। आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं जिससे आप प्यार करते हैं, या

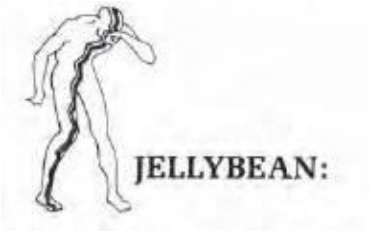
किसी दिवंगत व्यक्ति से, अपने माता-पिता या दादा-दादी से, या किसी भी महत्वपूर्ण व्यक्ति से।
32. भेद्यता के लिए परित्याग अभ्यास

अध्याय II में परित्याग अभ्यास को तनाव के उपचार के रूप में वर्णित किया गया था, लेकिन इस प्रकार के अभ्यास का उपयोग कई उद्देश्यों के लिए किया जा सकता है। चूंकि यह काफी हद तक भावनात्मक शुद्धि का काम करता है, इसलिए यह अक्सर भावनाओं का एक प्रवाह उत्पन्न करता है जो आपको अंदर से अस्थिर और बेचैन कर देता है—दूसरे शब्दों में, आपको असुरक्षित बना देता है। आप बुनियादी परित्याग अभ्यास के अलावा कई अन्य प्रकार के परित्याग अभ्यासों में से चुन सकते हैं।
आदिम परित्याग में अधिक रूप और क्रम होता है, क्योंकि यह एक बुनियादी आदिम लयबद्ध ताल से शुरू होता है, जिसे आप मनमाने ढंग से शुरू करते हैं, अपने शरीर को वतुसी योद्धा की तरह गति करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं और अपने गले से कराहने और तालबद्ध ध्वनियाँ निकालते हैं। अपनी गतिविधियों और ध्वनियों को तब तक बढ़ने दें जब तक आप एक प्रकार की सफलता, आदिम मुक्ति की पराकाष्ठा का अनुभव न कर लें।
मिनी-अबैंडनमेंट, नियमित अबैंडनमेंट का सार्वजनिक संस्करण है। इसका उपयोग तब करें जब आप अपने परिवेश में पूरी तरह से अबैंडनमेंट नहीं कर सकते। कहीं दूर, किसी कोने में, फ्लैट के पीछे, अकेले में अबैंडनमेंट करें। अबैंडनमेंट को अधिक आंतरिक स्तर पर करें, आवाज़ों को निकलने दें, लेकिन कम बोलें। अपनी सभी मांसपेशियों को हिंसक, ऐंठनयुक्त और बार-बार कसें और ढीला करें जब तक कि शुद्धि शुरू न हो जाए।

फ्लिप आउट का मतलब बस यही है। बेकाबू हो जाओ। अपनी सारी भावनात्मक ऊर्जा, अपनी सारी खुशी, नफरत, प्यार, गुस्सा, निराशा, सब कुछ खुलकर और बेहिचक बाहर निकाल दो। फ्लिप आउट मौखिक, मौखिक और शारीरिक रूप से किया जाता है।
भूत-प्रेत भगाना—अपने से दूर धकेलने के शारीरिक हावभाव और "निकल जाओ! मेरे जीवन से निकल जाओ! मुझसे दूर हो जाओ! मुझे अकेला छोड़ दो!" जैसे मौखिक अभिव्यक्तियों का प्रयोग करें। अपने आप को दबाने वाले सभी लोगों और चीजों से बलपूर्वक छुटकारा पाएं। कभी-कभी आप स्वयं को भय जैसे किसी अमूर्त दानव से लड़ते हुए पा सकते हैं।
डी. कल्पना के लिए तैयारियाँ

हर किसी के अंदर कहीं न कहीं, किसी न किसी रूप में कल्पना शक्ति होती है। बच्चों की कल्पना शक्ति तो उपलब्ध और उपयोगी होती है, लेकिन जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमारे जीवन में ऐसी घटनाएं घटित होती हैं जो कल्पना शक्ति पर एक तरह की सीमा बना देती हैं और उसे सीमित कर देती हैं। जीवन की जिम्मेदारियों के कारण और क्योंकि हमारा समाज हमें कल्पना करने और खेलने के लिए प्रोत्साहित नहीं करता, बल्कि इस पर आपत्ति भी जताता है (जैसे "यह बड़ों जैसा नहीं, बचकाना है"), हमारी कल्पना शक्ति सुप्त अवस्था में चली जाती है।
एक अभिनेता की प्रतिभा उसकी कल्पना शक्ति पर बहुत निर्भर करती है। आपको न केवल नाटक या फिल्म के लिए अपनी कल्पना शक्ति का उपयोग करना चाहिए, बल्कि दैनिक जीवन की तैयारियों के हिस्से के रूप में भी इसका अभ्यास करना चाहिए। इसे प्रोत्साहित करने और विस्तार देने के लिए सभी प्रकार के संगठित और असंगठित अभ्यास

खोजें। अपनी चरम सीमा से शुरू करें और आगे बढ़ें, इस विश्वास का विस्तार करें कि कल्पना के दायरे में सब कुछ संभव है। कोई सीमा नहीं है। वास्तविकता में सीमाएँ होती हैं, लेकिन आपकी कल्पना की कोई सीमा नहीं है और आपको कोई सीमा नहीं बनानी चाहिए।
आप अपने जीवन के हर दिन जो काम करते हैं, इस अध्याय की शुरुआत में हमने जिस दिन-प्रतिदिन के जीवन की तैयारी की बात की है, उसमें आपकी कल्पना की तैयारी भी शामिल होनी चाहिए। यह अन्य सभी प्रकार की तैयारियों, जैसे कि अहं की तैयारी, संवेदनशीलता और इंद्रिय स्मृति तथा संवेदनशीलता, के साथ-साथ चलनी चाहिए। यहां दिए गए सभी अभ्यास और आपके द्वारा कल्पना से बनाए गए दस हजार से अधिक अभ्यासों का उपयोग आपकी कल्पना को विस्तार देने के लिए किया जाना चाहिए।



हम सभी के भीतर बच्चा जीवित है। कुछ लोगों में वह सोया हुआ है, लेकिन जीवित है।

33. दिखावा: स्वयं और दो व्यक्ति

चाहे आप अकेले हों या किसी दूसरे व्यक्ति के साथ, चुपचाप या ज़ोर से, जो भी कल्पना आपको अच्छी लगे, वैसे ही कल्पना कीजिए जैसे कोई बच्चा करता है। शायद आप किसी जंगल में हों, जहाँ पेड़, जानवर और फूल हों। जब मैं काम से घर लौटते समय हाईवे पर गाड़ी

चखने, महसूस करने और सूंघने का अनुभव होता है जिनकी आप कल्पना कर रहे हैं। कल्पना का उपयोग किसी दृश्य में एक विकल्प के रूप में भी किया जा सकता है। जोन ने एक फिल्म में इसका इस्तेमाल किया, जहाँ उसे डाइनिंग टेबल के बीच में रखे एक अजीब से सेंटरपीस को गर्व से देखते हुए कहना था, "यह अब तक का सबसे सुंदर सेंटरपीस है जो मैंने बनाया है!" उसने कल्पना की कि यह एक ऑस्कर पुरस्कार है और वह अपार खुशी से भर उठी।
34. कहानी सुनाना

कहानी सुनाना एक प्राचीन कला है। लोग इसका उपयोग इतिहास को आगे बढ़ाने, ज्ञान और जानकारी साझा करने या समय बिताने के लिए करते हैं। अभिनेताओं के साथ अपने काम में मैंने कहानी सुनाने के कई तरीके देखे हैं जो कल्पना को रोमांचित करते हैं।
अजीबोगरीब, अनोखी कहानियां गढ़ें—अकेले या समूह में, चुपचाप, धीमी आवाज़ में या ज़ोर से। “मैं एक हॉट डॉग खा रहा था और अचानक मुझे एक छोटी सी आवाज़ सुनाई दी, ‘कृपया मुझे तब तक मत खाओ जब तक मैं तुम्हें अपनी कहानी न सुना दूं।’ और उस हॉट डॉग ने मुझे बताया कि वह एक अनाथ था… वगैरह, वगैरह।” कहानी जितनी अपरंपरागत होगी और सुनाने वाला जितना अधिक जोखिम उठाएगा, कल्पना के लिए उतना ही बेहतर अभ्यास होगा। तर्क की सभी सीमाओं को हटा दें। आपको तर्कसंगत होने की आवश्यकता नहीं है। कहीं से भी शुरू करें और कहीं भी जाएं। कहानी का अंत शुरुआत जैसा होना या उसमें वे तत्व होना ज़रूरी नहीं है जिनसे आपने शुरुआत की थी।
सामूहिक कहानी सुनाना – संचालक के साथ या उसके बिना, लोगों का एक समूह कहानी सुनाता है। एक व्यक्ति कहानी सुनाना शुरू करता है और जब कोई रोमांचक मोड़ आता है, तो दूसरा व्यक्ति उसे आगे

बढ़ाता है और अपनी कहानी को अपने हिसाब से मोड़ देता है। “मैंने कदमों की आहट सुनी – धीरे-धीरे – दरवाजे के करीब आती हुई। मैं बहुत डर गया था। दरवाजा धीरे-धीरे खुला और अंदर आया…” अगला व्यक्ति कह सकता है, “नमकीन बिस्कुट का एक बड़ा डिब्बा और एक गिलास दूध। और मुझे याद आया कि मैं अपना सोने से पहले का नाश्ता भूल गया था…”
35. सार और अमूर्त

एक पार्टी गेम। इन सभी कल्पना अभ्यासों में यह महत्वपूर्ण है कि इन्हें कठिन बौद्धिक कार्यों के बजाय मनोरंजक और खेल जैसा बनाया जाए, क्योंकि कल्पना की जड़ें अवचेतन मन में होती हैं और यह तब सबसे अधिक सहजता से प्रवाहित होती है जब आप तनावमुक्त और प्रसन्न मन के होते हैं। समूह एक व्यक्ति, प्रश्नकर्ता, को कमरे से बाहर जाने के लिए चुनता है, क्योंकि प्रश्नकर्ता को यह पता नहीं होना चाहिए कि खेल के विषय के रूप में किसे चुना गया है। समूह अपना विषय चुनता है और प्रश्नकर्ता वापस आकर उस व्यक्ति के सार और अमूर्त गुणों के बारे में प्रश्न पूछता है। “इस व्यक्ति में किस प्रकार के फूल का सार है? किस प्रकार का मौसम? यदि यह व्यक्ति किसी अमूर्त रंग का होता तो उसका रंग क्या होता? किस प्रकार का भोजन? इतिहास का कौन सा काल? इतिहास का कौन सा चरित्र इस व्यक्ति के सार का प्रतीक है? किस प्रकार की वास्तुकला? किस प्रकार का संगीत? दिन का कौन सा समय? किस प्रकार की गंध? कौन सी धातु? ..." इत्यादि।
प्रश्नकर्ता तब तक प्रश्न पूछता रहता है जब तक उसे लगता है कि वह विषय का अनुमान लगा सकता है और यह देखकर आश्चर्य होता है कि वह अक्सर कितना सटीक होता है।

36. फ्रंटिस व्यायाम

इसका नाम फ्रोंटिस नाम की एक अभिनेत्री से आया है, जो इसे मेरी कक्षा में लेकर आई थीं। यह एक सामूहिक अभ्यास है और मूलतः गैर-मौखिक है, हालांकि जैसे-जैसे यह गति पकड़ता है, कुछ आवाज़ें भी निकल सकती हैं। एक व्यक्ति किसी वास्तविक या अमूर्त गतिविधि से इसकी शुरुआत करता है—उदाहरण के लिए, सिम्फनी ऑर्केस्ट्रा का संचालन करना, सीधे खड़े होकर टोस्कानिनी की तरह बाहों और सिर को हिलाना। एक या दो मिनट के बाद, दूसरा व्यक्ति संचालन की गतिविधि को आगे बढ़ाता है और लगभग तुरंत ही इसे किसी अन्य रूप में बदल देता है, जैसे कि कमरे में उड़ती हुई एक सुंदर बड़ी तितली। पहला व्यक्ति बैठ जाता है। कुछ और मिनटों के बाद, तीसरा व्यक्ति तितली की गतिविधि को आगे बढ़ाता है और उसे किसी और रूप में बदल देता है। गतिविधियाँ वास्तविक या अमूर्त हो सकती हैं। भले ही उनका किसी चीज़ से मिलता-जुलता होना ज़रूरी न हो, लेकिन उनमें एक रूप और लय होनी चाहिए। यह अभ्यास बारी-बारी से चलता रहता है, पहला व्यक्ति पिछले व्यक्ति से गतिविधि को आगे बढ़ाता है।
37. कल्पनाएँ

कल्पनाओं में किसी प्रकार का तर्क या कहानी होना आवश्यक नहीं है। वे निराकार हो सकती हैं, आवेगों के टुकड़े हो सकती हैं जिन्हें आप स्वयं भी नहीं समझते। वे मौखिक या गैर-मौखिक या काल्पनिक निरर्थक हो सकती हैं। वे अक्सर आपकी इच्छाओं, सपनों और आकांक्षाओं को पूरा करती हैं। कल्पनाओं में लीन रहने से आपकी कल्पनाशीलता अनंत रूप से समृद्ध होगी। दिवास्वप्न, रात्रि स्वप्न, यौन कल्पनाएँ, किसी अन्य व्यक्ति के साथ कल्पना

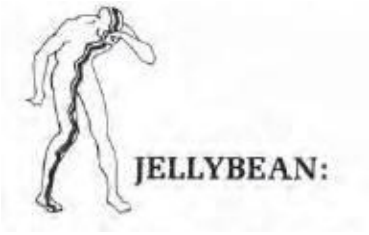
करना, अपने आस-पास के सभी लोगों के बारे में कल्पनाएँ करना, और आप जो भी अन्य तरीके खोजें - अपनी कल्पना की दुनिया का अन्वेषण करें! दूसरों की कल्पनाओं की विविधता से परिचित होने से आपकी अपनी कल्पनाशीलता का विस्तार होता है। आप समूह को एक मापदंड के रूप में उपयोग कर सकते हैं यह देखने के लिए कि क्या आपकी कल्पनाशीलता एक ही तरह के घिसे-पिटे पैटर्न को दोहराते हुए अटक जाती है।
अपने आस-पास की वस्तुओं के बारे में काल्पनिक कहानियां बनाएं— अकेले या समूह में, अपने आस-पास देखते हुए, कोई वस्तु चुनें, जैसे कि आपके नाश्ते के कमरे में रखी कोई कुर्सी—और उसके बारे में एक काल्पनिक कहानी बनाएं। “वह कुर्सी पीटर वेंटन नाम के एक व्यक्ति की थी। वह लंदन के बाहर एक छोटे से गांव में रहता था और उसने वह कुर्सी अपने पिता के लिए खुद बनाई थी, जिनकी कुर्सी मिलने से पहले ही मृत्यु हो गई थी। पीटर वेंटन उस कुर्सी से इतना लगाव रखता था कि वह किसी और कुर्सी पर बैठता ही नहीं था। वह बैठते समय उसकी भुजाओं को सहलाता रहता था, इसीलिए अब वे इतनी चमकदार हैं, और वह उससे बातें भी करता था। और नीचे की तरफ जो खरोंचें और निशान हैं, वे कुर्सी को घसीटने के कारण हैं, क्योंकि वह उससे इतना लगाव रखता था…” और इसी तरह आगे। किसी भी प्रकार की वस्तु का उपयोग करें, सजीव, निर्जीव, घर के अंदर या बाहर। अपनी कल्पना को एक यात्रा पर ले जाने दें।
अपने बारे में एक रोमांचक कहानी सुनाइए—अकेले या समूह में, तथ्यों या कल्पना या दोनों के मिश्रण का उपयोग करते हुए, अपने किसी अनुभव (या अनहोनी) को बताइए, जिसमें रोमांचकारी पहलुओं पर विशेष बल दीजिए। सस्पेंस बढ़ाइए, रोमांस को निखारिए। यह आपके

आत्मविश्वास को बढ़ाने के साथ-साथ आपकी कल्पना को भी प्रेरित करेगा।
किसी व्यक्ति को देखें और उसमें काल्पनिक पात्र जोड़ें—यह अभ्यास आप अकेले भी कर सकते हैं। आप जहां भी हों—रिहर्सल ग्रुप में, किसी रेस्टोरेंट में, किसी पार्क में—किसी व्यक्ति को चुनें और एक कहानी गढ़ लें। “वह व्यक्ति सर्कस कलाकार है और हाल ही में सर्कस से अलग होकर शहर में अपना जीवन बनाने की कोशिश कर रहा है। उसके पास पैसे नहीं हैं और वह बहुत परेशान है। वह यहाँ समय बिता रहा है और नौकरी मिलने का इंतज़ार कर रहा है… इत्यादि।” यह कोई अवलोकन या तार्किक प्रक्रिया नहीं है। बस एक व्यक्ति से शुरुआत करें और अपनी कल्पना को उड़ान भरने दें।
38. बच्चों के खेल

रेड लाइट, ग्रीन लाइट, मूर्तियाँ, लुका-छिपी, जानवर बनना, ऑब्जेक्ट शैरेड्स (जिसमें आप किसी निर्जीव वस्तु जैसे गैस पंप या पिनबॉल मशीन का रूप धारण करते हैं और लोगों को अनुमान लगाना होता है कि आप क्या हैं)—ये और कल्पनाशीलता को बढ़ावा देने वाले बच्चों के अन्य सभी खेल बेहतरीन हैं। ये आपको सहज बनाते हैं, आपको मज़ा दिलाते हैं और आपके अंदर के बच्चे को जगाते हैं। खासकर उन अभिनेताओं के लिए जो गंभीर होते हैं और मज़ाकिया बनने से डरते हैं।
39. विश्वसनीयता

यह अभ्यास महज़ कल्पना की तैयारी से कहीं अधिक है। वास्तव में, इसकी जड़ें अभिनय के मूल तत्व में गहराई से समाई हुई हैं। मैंने अक्सर सोचा है कि हमारी कला के विशाल वृक्ष की कोई भी एक शाखा

अपने आप में अभिनय के संपूर्ण दृष्टिकोण के रूप में विकसित हो सकती है। संगीत को एक विकल्प के रूप में और उसके अनगिनत विकल्पों को एक संपूर्ण कार्यप्रणाली के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। जानवरों, विभिन्न लोगों या निर्जीव वस्तुओं की शारीरिक अनुभूति को विस्तृत किया जा सकता है और उसे एकमात्र दृष्टिकोण के रूप में उपयोग किया जा सकता है। विश्वसनीयता इसी प्रकार की एक शाखा है।
यह इतना महत्वपूर्ण है। लेकिन जब सभी शाखाएँ मिलकर आपको अधिक ठोस आधार और बहुआयामी अभिनय के लिए उपकरणों का अधिक विविध विकल्प प्रदान करती हैं, तो अपना सारा भार एक ही शाखा पर क्यों डालें?
जब बच्चे खेल-खेल में कल्पना करते हैं, तो वे इसलिए विश्वास करते हैं क्योंकि वे विश्वास करना चाहते हैं, और इसलिए उनका लकड़ी का डिब्बा एक जेट हवाई जहाज बन जाता है। लेकिन अक्सर जब कोई अभिनेता मंच पर आता है, तो वह अपने इस विश्वास को चुनौती देता है। वह खुद से कहता है, "ऐसा मेरे साथ कभी नहीं हो सकता। इस पर विश्वास करना वाकई मुश्किल है। मैं कभी ऐसा व्यवहार नहीं करूंगा," जबकि उसे बच्चों की तरह सोचना चाहिए।
मैंने 'विश्वसनीयता को एक चक्र के रूप में' अभ्यास से शुरू किया, इस उम्मीद से कि अगर मेरी कक्षा के कलाकार इसे हर हफ्ते दोहराएंगे, तो उनकी विश्वास करने की इच्छा बढ़ेगी और उसका दायरा भी बढ़ेगा। अगर कलाकार बार-बार बच्चों की तरह विश्वास करना चाहता है, काल्पनिक घटनाओं पर विश्वास करता है और उन्हें व्यक्तिगत रूप से लेता है, तो उसकी विश्वास करने की इच्छा बढ़ती जाएगी। विश्वास करना एक आदत बन जाती है।



किसी विश्वास को नकारने में उससे कहीं अधिक ऊर्जा लगती है जितनी किसी विश्वास को मानने में।

कुछ महीनों तक हर हफ्ते 'बिलीवेबिलिटी राउंड' करने के बाद, मुझे कुछ महत्वपूर्ण बातें नज़र आने लगीं। 'बिलीवेबिलिटी राउंड' के दौरान क्लास में आने वाले लोग अक्सर बहुत शर्मिंदा होकर चले जाते थे और बाद में मुझे फोन करके माफी मांगते थे और बताते थे कि उस रात जब सब लोग इतने निजी मामलों पर बात कर रहे थे, तो उन्हें वहां रहने का कोई अधिकार नहीं था। उन्हें ऐसा लगता था जैसे वे ताक-झांक कर रहे हों, दूसरों की निजता में दखल दे रहे हों। मुझे एहसास हुआ कि वे यह नहीं समझ रहे थे कि यह सिर्फ एक अभ्यास था। वे हर पल को सच मान रहे थे! एक नाटकीय प्रस्तुति पर दर्शकों की यह कितनी अद्भुत प्रतिक्रिया थी!
एक लेखक ने कक्षा में आने के बाद एक किताब लिखी और उसमें मुझे तरह-तरह की बुरी बातें कहीं, क्योंकि उनका मानना था कि 'विश्वसनीयता' अभ्यास का उद्देश्य गलत समझा गया था और उन्होंने हर उस बात को सच मान लिया जो पूरी तरह से असत्य थी। कलाकार अक्सर 'विश्वसनीयता' अभ्यास में इतना मग्न हो जाते थे कि अभ्यास समाप्त होने के काफी समय बाद भी उनका असर बना रहता था। इस दौर में किसी कलाकार का कक्षा से बाहर चले जाना आम बात थी, क्योंकि वह किसी ऐसी बात से नाराज़ हो जाता था जिसे वह जानता था कि वह सच

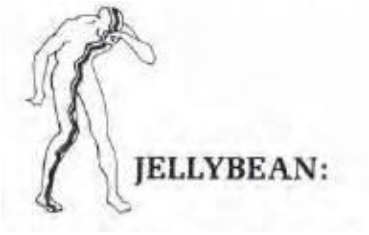
करने की अनुमति देती है। आप अपने हाथ में बंदूक पकड़ सकते हैं और बस यह विश्वास करने का चुनाव कर सकते हैं कि यह वस्तु आपका जीवन समाप्त कर सकती है और करेगी। अपने कमरे को संवेदी रूप से बनाने में आपकी सफलता बंदूक की घातकता में आपके विश्वास को मजबूत करेगी। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको अपने विश्वास को एक साधारण निर्णय से प्रेरित करने के लिए पहले संवेदी रूप से एक वास्तविकता बनानी होगी। आप बस यह मान सकते हैं कि आप अपने ही कमरे में हैं। शिल्प प्रक्रियाएं केवल आपके विश्वास को मजबूत करने के लिए बनाई गई हैं।
विश्वसनीयता अभ्यास को एक चक्र में शुरू करें, जिसमें सत्य और असत्य को मिलाया जाए। एक व्यक्ति दूसरे से कह सकता है, "टॉम, मैं आज सुबह दस बजे तक तुम्हारा इंतज़ार करता रहा। तुमने फ़ोन नहीं उठाया।" बेशक, यह सच नहीं है, लेकिन टॉम को किसी न किसी तरह से जवाब देना ही होगा और वह कह सकता है, "तुम क्या कह रहे हो? आज सुबह हमारी कोई रिहर्सल नहीं थी।" तब पहला व्यक्ति जवाब दे सकता है, "तुम्हारा मतलब है कि तुम भूल गए? तुम हमेशा ऐसा ही करते हो, टॉम। तुम ऐसा क्यों करते हो? क्या तुम्हें परवाह नहीं है?" या टॉम की पहली प्रतिक्रिया कुछ इस तरह हो सकती है, "खैर, मुझे यह कहते हुए बुरा लग रहा है, लेकिन मैं देर तक सो गया। मैंने फ़ोन की घंटी सुनी, और मुझे पता था कि यह तुम हो, लेकिन मुझे जवाब देने में डर लग रहा था क्योंकि मुझे डर था कि तुम मुझसे नाराज़ हो जाओगे, जैसे तुम अभी हो।"
विश्वसनीयता अभ्यास की शुरुआत किसी दूसरे व्यक्ति के बारे में बोले गए सरासर झूठ से की जा सकती है, जैसे कि रिहर्सल के बारे में बोला गया झूठ। या आप अपने बारे में किसी झूठी बात से शुरुआत कर सकते हैं, कोई ऐसी कहानी जो आप खुद के बारे में सुनाएँ और जिस

पर दूसरे लोग यकीन करने लगें। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं, “मुझे बहुत झिझक हो रही है—उह—मुझे पता है यह झिझक अभ्यास नहीं है—लेकिन कक्षा में अपनी आखिरी रात को यह कहने में मुझे झिझक हो रही है। मैं सुबह न्यूयॉर्क जा रहा हूँ और—उह—सच कहूँ तो, मुझे कुछ भी कहने में बहुत बुरा लग रहा है क्योंकि मैं अंदर से इतना उत्साहित हूँ कि मेरा दिल भर आया है, लेकिन मुझे ब्रॉडवे शो में मुख्य भूमिका मिल गई है।” फिर लोग आपको बधाई देते हैं। “वाह, क्या बात है! … कौन सा नाटक? … निर्देशक कौन है? … मैंने कहा था ना कि अगर तुम कोशिश करते रहोगे तो ऐसा ही होगा…” कोई दूसरा व्यक्ति फूट-फूटकर रोने लग सकता है और आपकी किस्मत से ईर्ष्या जता सकता है और यहाँ तक कि यह भी मान सकता है कि वह हमेशा आपसे नफरत करता रहा है क्योंकि आपको हमेशा अच्छी चीजें ही मिलती हैं। उसके इस अचानक गुस्से भरे outburst से कुछ लोग उसकी आलोचना कर सकते हैं और कुछ लोग यह स्वीकार कर सकते हैं कि वे भी हमेशा से उससे ईर्ष्या करते रहे हैं।
या फिर आप किसी सच से शुरुआत कर सकते हैं और धीरे-धीरे उसमें कुछ झूठ मिला सकते हैं। “तुम्हें पता है, जब पिछले हफ्ते क्लास के बाद हम दोनों ने कॉफी पी थी और हमारी वो गंभीर बातचीत हुई थी, तो मैं पूरे हफ्ते उसी के बारे में सोचता रहा।” हो सकता है कि आपने सच में पिछले हफ्ते उस व्यक्ति के साथ कॉफी पी हो और आपकी कोई लंबी बहस भी हुई हो, लेकिन अब आप उस सच को पूरी तरह से काल्पनिक दायरे में ले जा सकते हैं। आप सच को आधार बनाते हैं और फिर लोग आपकी बातों को चुनौती दे सकते हैं या उनमें कुछ जोड़ सकते हैं। कोई कह सकता है, “मुझे इस पर विश्वास नहीं है। मुझे तुम्हारी एक भी बात पर यकीन नहीं है।” और इस आलोचना से अभ्यास रुकने के बजाय, इसे विश्वसनीयता के हिस्से के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता

जोआन शायद जवाब दे, “मैंने अक्सर तुमसे ऐसा महसूस किया है, लेकिन इससे मुझे शर्म आती है और मुझे नहीं पता कि इसे कैसे संभालूँ।” अब यह सकारात्मक बातचीत आंशिक रूप से सच हो सकती है या बिल्कुल भी सच नहीं हो सकती, और यह सकारात्मकता एक के बाद एक सकारात्मकता को जन्म दे सकती है।
ये संवाद या तो अपने आप ही समाप्त हो सकते हैं या कोई दूसरा व्यक्ति बीच में ही कोई नई बात शुरू कर सकता है। उदाहरण के लिए, रिहर्सल के बारे में बातचीत... "टॉम, तुम आज सुबह रिहर्सल में नहीं आए। तुमने अपना फोन भी नहीं उठाया।" और टॉम कहता है, "माफ़ करना, मैं देर तक सो गया था," वगैरह। फिर कोई दूसरा किसी से कह सकता है, "तुम्हें पता है, तुमने मेरे लिए जो कोट खरीदा था? वह मेरे अपार्टमेंट से चोरी हो गया।" ज़ाहिर है, ये बातें एक-एक करके कही जाती हैं, क्योंकि अगर सब एक साथ बोलने लगें तो अफरा- तफरी मच जाती है। लेकिन अलग-अलग संवाद आपस में जुड़ सकते हैं। रिहर्सल पर बहस शुरू करने वाले दो लोग बाद में अभ्यास के दौरान उस पर फिर से बात कर सकते हैं और उसे और गहरे, ज़्यादा व्यक्तिगत मुद्दों तक ले जा सकते हैं। इसका कोई तय स्वरूप नहीं है। आप किसी संवाद में शामिल हो सकते हैं या उसे नज़रअंदाज़ करके अपना खुद का संवाद शुरू कर सकते हैं।
जॉन फियोरिटो, फ्लो के साथ बातचीत शुरू करते हैं। “फ्लो, कल रात जब मैं तुम्हारे घर डिनर पर था, तो तुमने मुझे बहुत दुख पहुँचाया। तुमने मेरी भावनाओं को ठेस पहुँचाई। तुम ठंडी, उदासीन और चुप थीं। और जब मैं घर लौटा तो मुझे नींद नहीं आई, क्योंकि मुझे बहुत दुख हुआ था।” फ्लो शायद कहे, “मुझे माफ़ करना, जॉन। यह जानबूझकर नहीं था। मेरा हफ़्ता अच्छा नहीं बीता।” जॉन शायद आगे कहे, “मुझे लगता है कि तुम मेरे साथ अक्सर ऐसा करती हो।

मुझे लगता है कि तुम इस बात का फ़ायदा उठाती हो कि तुम जानती हो कि मैं तुम्हारे बारे में कैसा महसूस करता हूँ। तुम इसका इस्तेमाल करती हो। तुम मुझे बहकाती हो और मुझे लगता है कि तुम्हें इससे कुछ मिलता है।” फ्लो शायद जवाब दे, “जॉन, क्या तुम मेरे साथ ये शक करने वाली बातें शुरू करने वाले हो? मैं किसी का फ़ायदा नहीं उठाती। मेरा बस एक हफ़्ता, एक महीना, एक साल बुरा बीता है। जॉन।”
हो सकता है कि जॉन कल रात या कभी भी खाने पर मौजूद न रहा हो, लेकिन उसने फ्लो के साथ विश्वासयोग्यता की शुरुआत इसलिए की हो सकती है क्योंकि वह वास्तव में उससे आकर्षित है, लेकिन फ्लो उसे स्वीकार नहीं करती। वह एक ऐसे क्षेत्र में काम करना चुनता है जिसकी जड़ें उसकी निजी सच्चाई में हैं। इसी तरह, हो सकता है कि फ्लो का भी "दिन खराब रहा हो, महीना खराब रहा हो, साल खराब रहा हो," जैसा कि वह जॉन से कहती है। हो सकता है कि इस समय वह अपने जीवन को लेकर निराशा से भरी हो। इस मामले में, तथ्य सच नहीं हैं, लेकिन भावनाएँ सच हैं।
फ्लो और जॉन की बातें चुपचाप सुनने के बजाय, जो आप चाहें तो कर सकते हैं, आप बीच में टोककर कह सकते हैं, “हाँ, जॉन, तुम्हें बहुत जल्दी बुरा लग जाता है। तुम बेवजह ही बुरा मान लेते हो। पिछले हफ्ते जब मैं क्लास में आई और तुमने कहा कि मैंने तुम्हें हेलो नहीं कहा, तो सच यही था कि मैंने तुम्हें देखा ही नहीं, जॉन, और यही सच है।” तब जॉन अपना बचाव करते हुए कह सकता है, “तुम मेरे बगल से गुज़र गए। तुमने मुझे देखा और मुझे नज़रअंदाज़ किया, यार। मुझे ये सब बकवास मत सुनाओ, क्योंकि तुमने ऐसा किया।” फिर वह फ्लो से बात जारी रख सकता है।

कभी-कभी, विश्वसनीयता अभ्यास शुरू करने के बाद, आप भूल जाते हैं कि यह एक अभ्यास है। एक रात, कक्षा में, डेविड ने कहा कि वह कक्षा के साथ कुछ साझा करना चाहता है। उसने बताया कि उसकी और कक्षा की एक लड़की, ली की सगाई हो गई है। सभी आश्चर्यचकित और प्रसन्न थे। “अरे वाह, ये कब से चल रहा था? … ये तो बहुत बढ़िया है! …” वगैरह-वगैरह। उसने बताया कि उन्होंने इसे गुप्त रखा था क्योंकि वे नहीं चाहते थे कि उनके निर्णय लेने से पहले ही हर कोई इसके बारे में बात करे। लोगों ने उन्हें बधाई दी और मैंने मन ही मन सोचा, “वाह, ये तो बहुत अच्छा है। वे एक प्यारी जोड़ी बनेंगे।” ली का चेहरा खिल उठा था। वह शर्मा गई और भविष्य के बारे में बात करते हुए उसकी आँखों में आँसू आ गए। एक हफ्ते बाद, मैं अपने पूल के किनारे धूप सेंक रहा था और मुझे डेविड और ली के लिए एक सुखद एहसास हुआ। मैंने सोचा, “वाह, ये कितना अच्छा है कि मेरी कक्षा में लोग मिलते हैं और उनमें से कुछ शादी कर लेते हैं।” मुझे उस मैच के लिए व्यक्तिगत रूप से ज़िम्मेदारी महसूस हुई और मैं उस अच्छे एहसास में पूरी तरह डूब गया। फिर अचानक मुझे एहसास हुआ कि यह सब एक विश्वसनीयता परीक्षण के दौरान हुआ था। यह सच नहीं था। यह कभी सच नहीं था। और अब भी सच नहीं है। मुझे लगा जैसे मेरे साथ धोखा हुआ हो। लेकिन इससे मुझे यह साबित हो गया कि मेरा विश्वास करने का इरादा इतना प्रबल था कि भले ही मुझे कहीं न कहीं पता था कि यह सच नहीं है, फिर भी विश्वास का बीज पनपा और पूरे एक सप्ताह तक जीवित रहा।
समय के साथ-साथ जब आप विश्वासयोग्यता परीक्षण में भाग लेते हैं, तो धीरे-धीरे चीजों को विश्वास के लिए और अधिक कठिन बनाते हुए, अपनी विश्वासयोग्यता की सीमा को बढ़ाते रहें। जब कोई बात आपके लिए मानना असंभव हो जाए, तो उस पर ध्यान दें और यह जानने की



इस पर विश्वास करना उतना ही आसान है जितना कि इस पर अविश्वास करना।

II. लोगों, वस्तुओं और स्थानों से संबंध स्थापित करने की तैयारी

इस भाग में, पहले की तरह, तैयारी का अर्थ है अभिनय करने की तैयारी करना, किसी फिल्म या नाटक के दृश्य को करने की तैयारी करना। दूसरे अभिनेता से जुड़ाव महसूस करना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि अधिकांश अभिनय दो या दो से अधिक व्यक्तियों के बीच होता है। स्थान और उसमें मौजूद वस्तुओं से जुड़ाव महसूस करना भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि हर बार जब आप अभिनय करते हैं, तो आप क्या करते हैं और कैसे करते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कहाँ अभिनय कर रहे हैं। वह स्थान और उसका आपके लिए क्या महत्व है, यह दृश्य में आपके चरित्र को प्रभावित करता है। लेखक जानबूझकर किसी दृश्य की घटनाओं को एक विशेष स्थान पर निर्धारित करता है क्योंकि उस स्थान का उस घटना से कुछ संबंध होता है और दृश्य में मौजूद व्यक्तियों पर उसका एक विशिष्ट प्रभाव होता है। उदाहरण के लिए, हॉलीवुड और वाइन के कोने पर घरेलू झगड़े के दौरान मेरा व्यवहार मेरे अपने बेडरूम में होने वाले झगड़े से अलग होगा। मेरी आवाज़ अलग होगी। राहगीरों के कारण दूसरे

व्यक्ति से मेरा जुड़ाव प्रभावित होगा। मेरी निजता की भावना भी आहत होगी।
निम्नलिखित क्रम दूसरे अभिनेता से संबंध स्थापित करने के अभ्यासों से शुरू होता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपको स्थान और वस्तुओं पर काम करने से पहले वहीं से शुरुआत करनी होगी। जो भी आवश्यक हो, उससे शुरू करें। कुछ दृश्यों में दो पात्रों के बीच का संबंध स्थान से उनके संबंध से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो सकता है। उदाहरण के लिए, एक गहन प्रेम प्रसंग में, प्रेमी एक-दूसरे के लिए उन सभी स्थानों से अधिक महत्वपूर्ण होते हैं जिनमें वे मौजूद होते हैं। इस स्थिति में, आप पहले अपने साथी के साथ अपने संबंध की तैयारी करेंगे और बाद में स्थान का निर्माण करके इसे समृद्ध करेंगे। अन्य दृश्यों में स्थिति इसके विपरीत होती है—स्थान अभिनेता के संबंध से अधिक महत्वपूर्ण होता है, या उतना ही महत्वपूर्ण होता है।
40. दो व्यक्तियों की विश्वसनीयता

यह अभ्यास ठीक उसी तरह किया जाता है जैसे विश्वसनीयता परीक्षण में किया जाता है। कोई भी व्यक्ति शुरू कर सकता है या वे एक साथ शुरू कर सकते हैं। इस अभ्यास का उपयोग केवल आपकी विश्वास करने की इच्छा को बढ़ाने के लिए किया जा सकता है या आप स्वयं को विश्वसनीयता के ऐसे क्षेत्र में ले जा सकते हैं जो विषय वस्तु की परिस्थितियों के अनुरूप हो।
जनवरी 1973 में रिकॉर्ड हुई एक क्लास टेप का अंश:
रूथ: उसने मुझे लगभग यकीन दिला ही दिया था कि मैं—मैं—लेकिन मुझे पता था कि मेरे लॉकेट में क्या है!

जोआन: एरिक, जिस विश्वास की बात तुम कर रहे हो, वो मेरे साथ बिल्कुल शुरुआत में ही हुआ था, जब मैंने अपना पहला झूठ बोला था। मुझे पता था कि वो झूठ है, और मैंने गहरी सांस ली, और अतीत की एक हल्की सी गूंज ने कहा, "अरे, जोनी, झूठ मत बोलो।" बिल्कुल एक नन्ही सी माँ की ममता भरी आवाज़ की तरह। और मैंने गहरी सांस ली और एक बहुत ही सरल, आसान सी बात, एक साधारण सा झूठ बोल दिया। और एरिक, जब मैं उस बाधा को पार कर गई, तो मेरी विश्वसनीयता बढ़ गई और मैं इतनी अजीब हो गई। मैंने एक लॉकेट पकड़ा और मुझे विश्वास हो गया कि उसमें बच्चे के पैर के नाखून हैं।

एरिक: तुम्हारा मतलब है, जैसे कि वह कोई तांत्रिक ताबीज हो?

जोन: मुझे इस पर यकीन था! मुझे यकीन था कि इस चुड़ैल ने—उसके गर्भ में एक दबा हुआ भ्रूण था और…

रूथ: मुझे पता था कि उसमें मेरे पति की तस्वीर है, लेकिन उसने मुझे इस बारे में बहुत अजीब महसूस कराया।

एरिक: जोन की बातों पर विश्वास करने की आदत ने रूथ के मन में यह विश्वास जगा दिया कि उस लॉकेट में कुछ अजीब और रहस्यमय बात है, जबकि वास्तव में, रूथ, तुम उस लॉकेट से बहुत लगाव रखती थी और तुम्हें हमेशा से पता था कि उसमें क्या है। लेकिन जोन ने तुम्हारे मन में संदेह पैदा कर दिया और लॉकेट के बारे में तुम्हारी सोच बदल दी। इस तरह, तुम दोनों ने एक असत्य, एक झूठ से शुरुआत करके, उस झूठ पर आधारित एक भावनात्मक जीवन बना लिया, जिस पर तुमने विश्वास करना चुना था।

41. अंधाधुंध जांच करें

दो कलाकार अपनी आँखें बंद कर लेते हैं और अपनी अन्य चार इंद्रियों से एक-दूसरे का अवलोकन करते हैं। वे एक-दूसरे के चेहरे, बांहों और शरीर को स्पर्श करते हैं। वे सूंघते हैं, स्वाद लेते हैं, सुनते हैं। इस तरह के अवलोकन का उद्देश्य चीजों को कम से कम स्वाभाविक मानना है। हमारी आँखें हमें चीजों को स्वाभाविक मानने के लिए प्रेरित करती हैं, और जब दृष्टि बाधित होती है, तो आप दूसरे व्यक्ति के साथ अधिक संवेदी रूप से जुड़ जाते हैं, उसमें शामिल हो जाते हैं और उसके साथ तालमेल बिठा लेते हैं। इस जुड़ाव के बिंदु से, आप अपने साथी के साथ विषय वस्तु से निपटने के लिए अधिक तत्पर हो जाते हैं, क्योंकि आप संवेदी रूप से जुड़े होते हैं।
42. अवलोकन करें, आश्चर्य करें और अनुभव करें

अवलोकन, आश्चर्य और बोध द्वितीय के अंतर्गत अध्याय II देखें। यह अभ्यास निश्चित रूप से आपको दूसरे अभिनेता से जुड़ने में मदद करेगा। आप इसे दूसरे अभिनेता की जानकारी के साथ या उसके बिना भी कर सकते हैं।
दो अभिनेता एक दूसरे से बात करते हैं, और पल-पल एक दूसरे के प्रति अपने डर को व्यक्त करते हैं।
मिशेल: मुझे पहली पंक्ति कहने में डर लग रहा है।
चार्ल्स: मैक भी। मुझे खुशी है कि तुमने पहली पंक्ति बोल दी। और मुझे लगता है कि तुम मुझे पसंद नहीं करते।

मिशेल: ये सब बकवास है, चार्ल्स। मुझे तुम बिलकुल भी नापसंद नहीं हो। मैं तुम्हें पसंद करती हूँ।
चार्ल्स: मुझे इस विषय से डर लगता है। मुझे नहीं लगता कि मैं इसे कर पाऊंगा।
मिशेल: मुझे भी डर लगता है। और मुझे तुमसे भी डर लगता है, क्योंकि
आपको मुझसे कहीं अधिक अनुभव है।
चार्ल्स: शायद ऐसा हो, लेकिन मुझे यहां रहने से डर लग रहा है, क्योंकि मुझे डर है कि क्या होगा या क्या नहीं होगा... इत्यादि।
43. उस चीज़ के बारे में बात करें जिससे आपको सबसे ज़्यादा डर लगता है।

दो लोगों के बीच भय का इज़हार अक्सर उन बाधाओं को दूर कर देता है जो आम तौर पर पूर्वाभ्यास प्रक्रिया में रुकावट डालती हैं। जो बातें मन में दबी रहती हैं, वे आपको अपनी ही कमज़ोरी से दूर रखती हैं।
44. गैर-मौखिक संचार

आप अपने साथी से बिना शब्दों के संवाद स्थापित करते हैं। आप ध्वनियों, अस्पष्ट शब्दों और शारीरिक हाव-भाव का उपयोग कर सकते हैं। शुरुआत में, आप दोनों के बीच उस समय जो कुछ हो रहा है, उससे जुड़ें। यह अभ्यास एक ऐसे संचार को प्रोत्साहित करता है जो शब्दों के अर्थ और समझ पर निर्भर नहीं करता। यह बौद्धिक, शाब्दिक संबंध के बजाय अधिक सहज, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को उत्पन्न करता है।
45. पल-पल को अपनी भावनाओं से जोड़ें

दो व्यक्ति मौखिक और गैर-मौखिक रूप से एक दूसरे से संवाद करते हैं, जिसमें वे पल-पल अपने और अपने बीच चल रही हर बात को व्यक्त करते हैं। अपनी बातचीत में उन सभी विचारों और भावनाओं को भी शामिल करें जिनका दूसरे व्यक्ति से कोई संबंध नहीं है, जैसे कि बाहर की आवाज़ें, यहाँ होने की आपकी जागरूकता और बातचीत के लिए विषय ढूँढ़ना, साथ ही दूसरे व्यक्ति के प्रति आपकी भावनाएँ और आवेग भी। यह तैयारी आपको हर चीज़ को शामिल करने का प्रशिक्षण देती है ताकि दो लोगों के रिश्ते की शुरुआत से ही आपको किसी भी बात को नज़रअंदाज़ करके काम न करना पड़े।
46. शेयर करें

एक-दूसरे से उन चीजों को साझा करें जो आपके लिए व्यक्तिगत रूप से मायने रखती हैं। यह किसी भी क्षेत्र में किसी भी विषय पर हो सकता है। सार्थक चीजों को साझा करने का उद्देश्य यह है कि इससे आप एक-दूसरे के करीब आते हैं, अधिक जुड़ाव और स्नेह महसूस करते हैं। यदि आप एक-दूसरे के प्रति सहानुभूति रखते हैं, तो अभिनेता के रूप में आप उसी भावना के साथ शुरुआत करते हैं और उसे अपने अभिनय में उतारते हैं।
47. दो लोगों की चाल

यह तैयारी मुख्य रूप से पूर्वनियोजित अभिनय के निवारण के रूप में उपयोग की जाती है, क्योंकि यह दोनों अभिनेताओं को ऐसी स्थिति में रखती है जहाँ उन्हें पता नहीं होता कि आगे क्या होने वाला है। इसे दृश्य की पंक्तियाँ बोलते समय, दृश्य में सुधार करते समय, विश्वसनीयता अभ्यास के दौरान या वास्तव में किसी भी

सीमित और संकीर्ण होती हैं। परिणामस्वरूप, अभिनय सहज, शायद कुशल, लेकिन पारंपरिक तरीके से होता है। यह आश्चर्यजनक है कि जब अभिनेता यह पता लगाते हैं कि किसी भी दृश्य में कितने अलग-अलग प्रकार के व्यवहार समाहित हो सकते हैं, तो काम में कितने आश्चर्यजनक रूप से अनूठे और मानवीय रंग आ जाते हैं। दूसरे अभिनेता के साथ तालमेल बिठाने की तैयारी के रूप में इसके उपयोग के अलावा, इस ट्रिक अभ्यास का उपयोग पूर्वाभ्यास और प्रदर्शन में पूर्वनिर्धारित और पूर्वनियोजित होने से बचने के लिए किया जा सकता है।
48. किसी वास्तविक साथी से काल्पनिक एकालाप, लेकिन किसी और से बात करना

काल्पनिक एकालाप के निर्देश इस अध्याय में पहले दिए गए हैं। इस अभ्यास में आप दूसरे पात्र से बात करते हैं, लेकिन आप जो बातें कह रहे हैं, वे वही बातें हैं जो आप अपने पिता, पत्नी या जिसे भी आपने बात करने के लिए चुना है, उससे कह रहे हैं। सामान्य काल्पनिक एकालाप में आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर रहे होते हैं जो वहां मौजूद नहीं होता। आप एक खाली कुर्सी से बात कर रहे होते हैं। लेकिन इस अभ्यास में दूसरा पात्र मौजूद है और उसकी उपस्थिति तथा आपकी बातों पर प्रतिक्रिया देना आपके काल्पनिक एकालाप को एक नया आयाम देता है। आप दूसरे पात्र से ऐसी प्रतिक्रियाएँ प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं जो आपके पिता या पत्नी के व्यवहार के समान हो भी सकती हैं और नहीं भी, और इससे एक अप्रत्याशित संबंध बनता है। दूसरा पात्र और आपका काल्पनिक पात्र एक हो जाते हैं और उम्मीद है कि यह आपको वांछित भावनात्मक जीवन की ओर ले जाएगा।

49. वास्तविक साथी के साथ काल्पनिक संवाद, कही गई बातों को व्यक्तिगत रूप से लें

इसे ठीक उसी तरह करें जैसे आप किसी वास्तविक साथी से काल्पनिक एकालाप करते हैं, बस फर्क इतना है कि इस अभ्यास में दोनों कलाकार काल्पनिक लोगों से बात कर रहे होते हैं और आप दूसरे कलाकार की कही हर बात को व्यक्तिगत रूप से लेते हैं। इसका लाभ यह है कि दोनों व्यक्ति एक ही समय में वास्तविक और काल्पनिक उत्तेजनाओं पर प्रतिक्रिया दे रहे होते हैं। इसमें विश्वसनीयता और चालाकी दोनों के तत्व मौजूद हैं, क्योंकि दूसरे कलाकार के लिए आपके द्वारा कल्पना किए गए व्यक्ति की तरह व्यवहार करना असंभव है और आपको उसके व्यवहार में आने वाले इन लगातार आश्चर्यों का सामना करना पड़ता है। यह दो लोगों के लिए एक बेहद रोमांचक तैयारी का अवसर प्रदान करता है।
50. उन सभी चीजों पर ध्यान दें जिन्हें आपने पहले नोटिस नहीं किया था।

इस अभ्यास का उपयोग आप या तो दूसरे कलाकार से जुड़ने के लिए कर सकते हैं या फिर स्थान और वस्तुओं से जुड़ने के लिए। जैसा कि नाम से पता चलता है, आपको व्यक्ति या स्थान के बारे में उन सभी चीजों पर ध्यान देना होता है जिन पर आपने पहले कभी ध्यान नहीं दिया था। उसकी आँखों का रंग क्या है? उसकी गर्दन कितनी लंबी है? आपने शायद कभी उसकी लंबाई पर ध्यान नहीं दिया होगा। इस कमरे में कितनी खिड़कियाँ हैं? दीवारों पर क्या-क्या टंगी हैं?
51. इस जगह पर सहज महसूस करें।

आप किसी अनजान जगह पर आ गए हैं, जैसे रिहर्सल रूम, पहली रिहर्सल का स्टेज या ऑफिस का वेटिंग रूम। सबसे पहले खुद से पूछें, "मैं इस जगह पर कैसे सहज महसूस कर सकता/सकती हूँ?" आप चाहें तो इस अभ्यास को यहाँ मौजूद चीज़ों से जुड़कर कर सकते हैं, पहले अपनी बेचैनी को पहचानें और फिर कमरे में मौजूद वस्तुओं को ध्यान से देखें और महसूस करें। इससे आप खुद से बाहर निकलकर इस जगह से जुड़ पाएंगे। दूसरा तरीका यह है कि आप अपनी इंद्रियों की स्मृति का उपयोग करके ऐसी जानी-पहचानी वस्तुओं की कल्पना करें, जो अगर सचमुच इस जगह पर होतीं, तो आपको सहज और सुरक्षित महसूस करातीं।
52. अपने आस-पास एक सुंदर स्थान का निर्माण करें

यह एक इंद्रिय स्मृति अभ्यास है, जिसका उपयोग आप उस स्थान की तुलना में अधिक रचनात्मक रूप से प्रेरक स्थान बनाने के लिए करते हैं जहाँ आप हैं। उदाहरण के लिए, आप एक नीरस साउंड स्टेज को एक सुंदर हवाईयन समुद्र तट या एक वन से ढके पर्वत शिखर में बदल सकते हैं।
53. संवेदी अटकलें

इस अभ्यास के कई उद्देश्य हैं। यह इंद्रिय स्मृति का अभ्यास है, एक अतिरिक्त संवेदीकरण अभ्यास है और आपको उस स्थान और व्यक्ति से अधिक जुड़ाव महसूस कराने का एक तरीका है जिसके साथ आप काम कर रहे हैं। आप काल्पनिक प्रश्न पूछते हैं। उस दीवार को छूने पर कैसा महसूस होगा? मेरी उंगलियों के पोरों पर उसकी बनावट कैसी महसूस होगी? आप ये प्रश्न दूर से पूछते हैं और अपनी उंगलियों के पोरों से अपनी इंद्रिय कल्पना के अनुसार प्रतिक्रिया देते

हैं। फिर आप दीवार के पास जाते हैं और उसे छूकर देखते हैं कि आपकी कल्पना वास्तविक दीवार से कितनी मिलती-जुलती है। उस ऐशट्रे से कैसी गंध आ रही होगी? अपनी नाक से उस गंध के विभिन्न घटकों की कल्पना करने का प्रयास करें। हो सकता है कि आप ऐशट्रे में पुराने सिगरेट के टुकड़े और च्युइंग गम के रैपर देखें। इन सभी तत्वों पर अपनी इंद्रियों से कल्पना करें और फिर पास जाकर वास्तविक वस्तु से जुड़ें। ऐसी वस्तुएं चुनें जो आपकी सभी पांचों इंद्रियों को सक्रिय करें। अपनी इंद्रियों को भरपूर कसरत दें। आप किसी व्यक्ति के साथ भी संवेदी कल्पना अभ्यास कर सकते हैं।
54. आपके पहले से मौजूद भावों को प्रभावित करना

यह तैयारी के सबसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में से एक है। किसी दृश्य में अपने इच्छित लक्ष्य तक पहुँचने के लिए, आपको यह जानना होगा कि आप वर्तमान में कहाँ हैं। मान लीजिए कि आपने अभिनय के लिए अपनी सभी तैयारियाँ पूरी कर ली हैं। आपने विश्राम अभ्यास, संवेदनशीलता और व्यक्तिगत आत्म-निरीक्षण कर लिया है और अब आप तैयार हैं, लेकिन आप वर्तमान में जो महसूस कर रहे हैं उससे कुछ अलग महसूस करना चाहते हैं, क्योंकि आप जानते हैं कि यही विषय की अपेक्षा है। अक्सर इस मध्यवर्ती चरण को नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है।
अभिनेता अक्सर बीच का कोई पड़ाव बनाए बिना ही सामान्य तैयारी से सीधे किसी खास भूमिका में उतर जाते हैं। यहां तक कि सबसे अनुभवी अभिनेता भी इस खाई में गिर सकते हैं। वे अच्छा महसूस करते हैं, अभिनय के लिए तैयार होते हैं और दृश्य में अपनी पसंद की भूमिका निभाने के लिए मेहनत शुरू कर देते हैं। लेकिन उनकी

भावनाओं के कारण वह भूमिका निभाना उनके लिए बहुत मुश्किल हो सकता है। वे अभिनय और रचनात्मकता को लेकर उत्साहित और प्रेरित होते हैं, लेकिन दृश्य में जिस किरदार को वे निभा रहे होते हैं, वह बहुत शर्मीला, कोमल और संवेदनशील होता है। उत्साह से शर्म की स्थिति में जाना बीच के कुछ पड़ावों के बिना मुश्किल होता है। जब वे यह छलांग लगाने की कोशिश करते हैं, तो अक्सर निराश हो जाते हैं कि उनकी पसंद उतनी कारगर नहीं होती जितनी उन्होंने उम्मीद की थी। वे कहते हैं, "कल रात थिएटर में मैंने यह भूमिका निभाई और इसने मुझे एक अलग ही दुनिया में पहुंचा दिया। यह अद्भुत था! आज रात मैं मंच पर गया और उसी भूमिका के लिए मेहनत की और—कुछ नहीं हुआ। कुछ भी नहीं हुआ।" कुछ अभिनेता इससे पूरी तरह भ्रमित हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि अब वह भूमिका किसी काम की नहीं रही और वे उसे त्याग देते हैं।
लेकिन ये चुनाव नहीं है। पिछली रात उन्हें जैसा महसूस हुआ, उससे उस चुनाव का उन पर गहरा असर पड़ रहा था। और आज रात उन्हें जो महसूस हो रहा है, वो थोड़ा अलग है, लेकिन इतना अलग कि उस चुनाव का उन पर उतना असर नहीं पड़ रहा। आज रात वो थोड़े ज़्यादा सतर्क और सावधान हैं। उनका किसी से झगड़ा हुआ था और उसकी गूंज अब भी उनके भीतर दबे हुए स्तर पर गूंज रही है। ऊपरी तौर पर उन्हें पिछली रात और आज रात के बीच कोई बड़ा अंतर नहीं दिख रहा, लेकिन क्योंकि उन्होंने अपने आत्म-विश्लेषण नहीं किया और अपनी असल भावनाओं को नहीं जाना, इसलिए वो इन अंतरों को समझ नहीं पा रहे। और ये छोटे- छोटे अंतर ही उनके चुनावों को नाकाम करने के लिए काफी हैं।
अगर वह आत्मनिरीक्षण करे, तो शायद उसे पता चले कि उस बहस से उसके मन में कुछ दबी हुई नाराज़गी है और ये अनसुलझे भाव उसे अपने फैसले पर अमल करने से रोक रहे हैं। एक बार आत्मनिरीक्षण के

हैं? उस स्थान के बारे में आप कैसा महसूस करना चाहते हैं? आपका पात्र सामान्य रूप से, समग्र रूप से कैसा महसूस करता है? विषयगत दायित्व, समय संबंधी दायित्व और कई अन्य प्रकार के दायित्व होते हैं, लेकिन अक्सर आपकी पहली चिंता दूसरे व्यक्ति के साथ आपका संबंध होता है। विशेष रूप से यह पता लगाएं कि आप उस संबंध में कैसा महसूस करना चाहते हैं और फिर यह पता लगाएं कि आप अपने वर्तमान क्षण-दर-क्षण जीवन में कहाँ हैं। तब आपको एक अवस्था से दूसरी अवस्था में जाने के लिए कुछ विचार प्राप्त होंगे।
55. दूसरे अभिनेता के प्रति आपकी भावनाओं को प्रभावित करना

1. मुझे उसके बारे में यहाँ कैसा महसूस होता है और कैसे?
2. मैं उस दृश्य में उसके (उसके) बारे में कैसा महसूस करना चाहता/चाहती हूँ?
3. मैं किन-किन सुविधाओं का उपयोग कर सकता हूँ?
4. उपलब्धियों को अलग करें और उन पर जोर दें।
5. वरदान—एक संवेदी विकल्प।
यह प्रश्नों की श्रृंखला एक ऐसी तैयारी है जो मैंने एक अभिनेता के रूप में और अन्य अभिनेताओं की मदद करते हुए पाई है। आप इसे मुश्किल परिस्थितियों में और मौके पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह वाकई कारगर है। यह उन सवालों की सूची है जो आप किसी दृश्य की शुरुआत में रिहर्सल के दौरान खुद से पूछते हैं। सबसे पहले आप खुद से पूछें, "मैं उस अभिनेता/अभिनेत्री के बारे में कैसा महसूस करता/करती हूँ? मैं उसके बारे में अभी और यहीं कैसा महसूस करता/करती हूँ?" उस अभिनेत्री के संबंध में आप जो देखते, सुनते, चखते, सूंघते और महसूस करते हैं, उसका एक तरह से आत्म-विश्लेषण करें। आप खुद से कह सकते हैं, "ठीक है, वह ठीक है। वह मुझे बहुत

ज़्यादा प्रभावित नहीं करती। वह देखने में दिलचस्प महिला है। उसके बाल सुंदर हैं। आँखें सुंदर हैं। मैं उसे पसंद करता/करती हूँ। मुझे वह नापसंद नहीं है। मुझे उसके बारे में कोई मज़बूत, महत्वपूर्ण भावनात्मक भावनाएँ नहीं हैं। मुझे एक तरह की तटस्थ भावना महसूस होती है। मुझे लगता है कि अगर मैं उसे जान पाता/पाती, तो शायद मैं कुछ और महसूस करता/करती। मैं उसके बारे में कुछ नहीं जानता/जानती। वह असल में थोड़ी फीकी है..."
एक बार जब आप इस तरह से अपने बारे में पूरी तरह से जान लें और समझ लें कि आप उसके बारे में कैसा महसूस करते हैं, तो फिर खुद से पूछें, "मैं उस दृश्य में उसके बारे में कैसा महसूस करना चाहता हूँ?" आपने दृश्य पढ़ लिया है और आप समझ गए हैं कि लेखक क्या चाहता है और आप अपनी ज़िम्मेदारी को पहचानते हैं। इस मामले में, हो सकता है कि लेखक चाहता हो कि आप उस लड़की के प्रति बेहद उत्साहित हों, आपके बीच चिंगारी उड़ रही हो, उस महिला के प्रति एक ऐसी ऊर्जा हो जो आपको हर स्तर पर, यौन, भावनात्मक, बौद्धिक रूप से, ज़बरदस्त तरीके से आकर्षित करे। यह उस स्थिति से बहुत अलग है जो आप अभी उसके बारे में महसूस करते हैं।
अपनी भावनाओं को समझने और अपनी इच्छित भावनाओं को परिभाषित करने के बाद, जब आपको पता चलता है कि ये दोनों बिल्कुल अलग हैं, तो तीसरा कदम यह है कि आप खुद से यह सवाल पूछें, "क्या उपलब्ध है? इस अभिनेत्री में ऐसा क्या है जिसका उपयोग मैं अपनी इच्छित भावनाओं को जगाने के लिए कर सकता हूँ?" आप उस व्यक्ति को सिर से पैर तक ध्यान से देखें, न केवल दृष्टिगत रूप से, बल्कि अपनी सभी इंद्रियों का उपयोग करके उन सभी उपलब्धियों का पता लगाएं जो आपको आकर्षित कर सकती हैं। उसकी आवाज़ की ध्वनि, उसकी सुगंध, उसकी महक, उसके स्तनों का आकार, उसके चलने का तरीका, उसकी आँखों

के पीछे कुछ दिखना, उसके बालों और त्वचा का स्पर्श, जिस तरह से वह आपका हाथ थामती है। एक बार जब आपको कई चीजें, कई उपलब्धियाँ मिल जाती हैं, तो अगला कदम उन तत्वों को एक-एक करके अलग करना और प्रत्येक के साथ अपने संबंध पर ज़ोर देना है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि उसका मुँह आपको किसी ऐसे व्यक्ति की याद दिलाए जिससे आप कभी प्यार करते थे और उसके मुँह को देखने से पाँच साल पहले के आपके प्रेम प्रसंग की अवचेतन प्रतिक्रियाएँ फिर से जागृत हो जाएँ। एक-एक करके, प्रत्येक उपलब्धता के साथ अपने संबंध को मजबूत करें। केवल उसे देखकर ही नहीं, बल्कि अपनी सभी इंद्रियों से उससे जुड़कर, खुद से सवाल पूछकर, सूंघकर, सुनकर और छूकर देखें। जोर देने का मतलब यह नहीं है कि आप पूरे व्यक्ति को नजरअंदाज कर दें। जब आप किसी एक उपलब्धता का उपयोग कर रहे होते हैं, तब भी आप पूरे व्यक्ति से जुड़े रहते हैं। आप आशा करते हैं कि ये उपलब्धताएं आपको वहां ले जाएंगी जहां आप जाना चाहते हैं, लेकिन अगर वे ऐसा नहीं भी करती हैं, तो भी वे आपको सही दिशा में ले जाएंगी। वे आपको रोमांच और आकर्षण के क्षेत्र में ले जाएंगी।
जब आप उपलब्ध सभी तरीकों को आजमा लेते हैं (कुछ मामलों में इतना काफी होता है) और आप उसके प्रति अपनी इच्छित भावनाओं के करीब पहुँच जाते हैं, लेकिन फिर भी कोई आकर्षण महसूस नहीं होता, तो आपको अगले चरण की ओर बढ़ना चाहिए, जो है एंडोमेंट। एंडोमेंट एक संवेदी प्रक्रिया है। आप किसी वस्तु, इस मामले में, एक व्यक्ति से संबंधित संवेदी तत्वों का निर्माण करते हैं। आप अपने साथी को शारीरिक गुण, भावनात्मक गुण, बोलने का तरीका और बौद्धिक दृष्टिकोण प्रदान करते हैं जो आपको आकर्षित करते हैं, ऐसी चीजें जो आप जानते हैं कि यदि वास्तव में इस अभिनेत्री में

मौजूद होतीं तो आपको उत्तेजित कर देतीं। आप उसकी आँखों में एक विशेष भाव पैदा कर सकते हैं, उसे ऐसी बुद्धिमत्ता प्रदान कर सकते हैं जो किसी संवेदी तरीके से प्रकट हो, उसे विदेशी सुगंधों से सराबोर कर सकते हैं, उसकी पलकों को लंबा कर सकते हैं। आप उसे नग्न अवस्था में भी दिखा सकते हैं और उसे उत्तेजक यौन गंधों से भर सकते हैं। आप उसे जो भी प्रदान करना चाहें, आप इसे इंद्रिय स्मृति प्रक्रिया के माध्यम से करते हैं। यह सुझाव के माध्यम से नहीं किया जाता है।
56. तैयारी संबंधी सूची

मुझे किस प्रकार की तैयारी करनी चाहिए? यह एक ऐसा प्रश्न है जो आप बार-बार स्वयं से पूछते हैं। अपनी सामान्य तैयारियों से शुरू करते हुए, जिसमें आपका व्यक्तिगत आत्मनिरीक्षण शामिल है, और फिर सामग्री की मांगों की पहचान और दूसरे पक्ष के प्रति अपनी भावनाओं में किए गए परिवर्तनों तक, आप निरंतर तैयारी संबंधी आत्मनिरीक्षण करते रहते हैं। मुझे अपनी इच्छित मंजिल तक पहुँचने के लिए किस प्रकार की तैयारी करनी चाहिए?
तैयारी संबंधी सूची व्यक्तिगत सूची के समान है, लेकिन इसमें दायित्व से संबंधित आपकी भावनाओं और उपलब्ध तैयारियों के प्रकारों तथा उनके प्रभाव पर विशेष ध्यान दिया जाता है। आपका बढ़ता अनुभव यहाँ महत्वपूर्ण है। अनेक प्रकार की तैयारियों और विकल्पों के साथ काम करने से आपको यह जानने की क्षमता प्राप्त होगी कि उनसे आपको क्या लाभ हुआ। धीरे-धीरे आप तैयारी संबंधी विकल्पों की अपनी व्यक्तिगत सूची तैयार कर लेंगे।
57. एक अलग वातावरण बनाएं

आप जहां हैं, उसका आपके व्यवहार पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अपने परिवेश को बदलने से आपकी भावनाएं भी बदल जाएंगी। आप कई तरीकों से एक अलग वातावरण बना सकते हैं: इंद्रिय स्मृति, एकांत और ध्यान केंद्रित करना, सामर्थ्य का प्रयोग, संकेत, कल्पना, अपने साथ ऐसी वास्तविक वस्तुएं लाना जो आपके लिए व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण हों। मान लीजिए आप एक पार्क में हैं, चारों ओर कूड़ा-करकट फैला है, दिन नीरस है और आप प्रकृति और जीवन के आनंद से भर जाना चाहते हैं। एकांत और ध्यान केंद्रित करने के माध्यम से आप अपने सामने मौजूद उस सुंदर वृक्ष का उपयोग कर सकते हैं, केवल वृक्ष और उसके नीचे की हरी घास से ही अपना संबंध स्थापित कर सकते हैं। उम्मीद है कि इससे आपको एक आनंदमय वातावरण में प्रकृति के करीब होने का अहसास होगा। या आप वृक्ष को उसकी वर्तमान स्थिति से अधिक पत्तों, पक्षियों, सुगंधित फूलों से सजा सकते हैं और उसके पीछे नीले आकाश में लहराते सफेद बादलों की कल्पना कर सकते हैं।
58. दायित्व पूरा करने के लिए संवेदी विकल्प

आप चाहें तो किसी ऐसी वस्तु के लिए काम कर सकते हैं जो वास्तव में यहाँ मौजूद नहीं है। वस्तु का अर्थ है, निर्जीव, सजीव, कोई व्यक्ति, कोई ध्वनि, संगीत का कोई अंश, कोई तस्वीर, कोई बनावट, किसी स्थान का कोई हिस्सा, कोई पत्र, कोई गंध—कोई भी ऐसी चीज़ जो एक बार इंद्रियों द्वारा अनुभव किए जाने पर आपको उस तरह प्रभावित करेगी जैसा आप चाहते हैं।
59. अपने आस-पास की हर चीज़ को खुद से ज़्यादा महत्वपूर्ण बनाओ

आप अपने आस-पास की हर चीज़ को खुद से ज़्यादा अहमियत देने का चुनाव करते हैं। आप इस चुनाव को साधारण से जुड़ाव के ज़रिए पूरा कर सकते हैं, बस कुछ ऐसे सवाल पूछकर जो ज़रूरी नहीं कि इंद्रियों से जुड़े हों। यह फर्नीचर कहाँ से आया? मुझे हैरानी है कि यह किसका है और किस ज़माने का है। क्या यह असली है या नकल? या फिर आप आस-पास की चीजों के बारे में कल्पना करते हुए, काल्पनिक प्रश्न पूछ सकते हैं। या फिर इंद्रियों के माध्यम से आप वस्तुओं को बदल सकते हैं, उन्हें अलग-अलग रंग, बनावट, आकार दे सकते हैं, कुर्सी पर किसी व्यक्ति की आकृति बना सकते हैं, कुछ भी ऐसा कर सकते हैं जिससे वह स्थान अधिक रोचक बन जाए। आप नाटक कर सकते हैं, कहानी सुना सकते हैं, कल्पना कर सकते हैं, कोई भी तरीका अपना सकते हैं जिससे आप अपने परिवेश से अधिक जुड़ सकें और उसमें लीन हो सकें। यह तैयारी आपको स्वयं से बाहर निकालकर, अपनी चिंताओं से परे किसी स्थान से जोड़कर, आपके भावनात्मक जीवन को बदल देती है।
60. किसी सार्थक अनुभव से संबंधित बातें स्वयं से कहें

यह आपके भावों को बदलने का एक और तरीका है। अनुभव वास्तविक या काल्पनिक हो सकता है, बशर्ते वह सार्थक हो और आप पर प्रभाव डाले। खुद को कोई कहानी न सुनाएं, क्योंकि इससे आप अनुभव करने के बजाय उसका ब्यौरा देने लगेंगे। घटना को फिर से अनुभव करते समय एक-एक शब्द या छोटे-छोटे वाक्य बोलें।
III. भूमिका निभाने की तैयारी

हालांकि किसी दृश्य को साकार करने के लिए की जाने वाली तैयारी उतनी ही जटिल हो सकती है जितनी कि कोई अन्य कार्य, लेकिन दृश्य

की तैयारी का अर्थ केवल दृश्य का निष्पादन करना नहीं है। इसका अर्थ है दृश्य संबंधी दायित्वों को पूरा करने के लिए तैयार होना, उन्हें समझना और स्वयं को स्पष्ट रूप से समझाना। तैयारी आपको विकल्पों के चयन और उपयोग के लिए तैयार करती है। आपकी तैयारी जितनी साहसी होगी, असफलता का जोखिम उतना ही अधिक होगा, लेकिन सफलता के क्षणों में आपका कार्य उतना ही समृद्ध होगा। याद रखें, आप तैयारी का उपयोग न केवल विषयवस्तु के भावनात्मक पहलू को पूरा करने के लिए करते हैं, बल्कि वास्तविक अस्तित्व तक पहुँचने के लिए भी करते हैं। आप दौड़ने की तैयारी किए बिना दौड़ नहीं लगा सकते।
जोन की डायरी से: काम पर तैयारी का उपयोग करना

“मैं कल रात सिर्फ दो घंटे सोकर कोलंबिया रेंच पहुंचा। आज हमने प्रेम दृश्य की शूटिंग की। स्टूडियो में तापमान 100 डिग्री था। मुझे पता था कि गर्मी और नींद की कमी के कारण मुझे काम पूरा करने के लिए अपनी कला का कुशलतापूर्वक उपयोग करना होगा। दिन के अंत तक मुझे एहसास हुआ कि मैंने आज तक खुद की मदद के लिए सचेत रूप से चीजों का उपयोग करने में इतनी सफलता कभी नहीं पाई थी।”
“मैंने जो तैयारियाँ चुनीं, वे अलग-थलग नहीं थीं। कहने का तात्पर्य यह है कि मैं किसी फ्लैट के पीछे जाकर काम नहीं करती थी और न ही आसपास के लोगों को ऐसा दिखाती थी जैसे मैं कुछ खास कर रही हूँ। इसके बजाय, मैंने अभ्यासों को सेट पर जीवन के साथ जोड़ने के तरीके खोजे, लोगों से विभिन्न तरीकों से मुलाकात की, उनसे संबंध बनाए और उनकी प्रतिक्रियाओं का जवाब दिया। यह मेरे लिए एक बड़ा सुधार है, क्योंकि मैं पहले खुद को अलग-थलग रखती थी, अपने ड्रेसिंग रूम में बंद रहती थी और फिर मुझे अपने कमरे की

निजता और कैमरे के सामने आकर सीन करने के बीच की उस बड़ी रेखा को पार करना पड़ता था। आज मैंने इन सबको एक साथ मिलाने का तरीका खोज लिया है।”
“उस सीन में मुझे कामुक रूप से जीवंत और उत्तेजित होना था, रिक के प्रति पूरी तरह से आकर्षित होना था। शॉट की तैयारी के दौरान मैं अपनी कुर्सी पर बैठी रही और मैंने टेंस एंड रिलैक्स, लोगी, सेंसिटाइज़ और पर्सनल इन्वेंटरी का अभ्यास किया। मुझे पता चला कि मैं उदास और चिंतित महसूस कर रही हूँ। मेरी एक दोस्त को कल रात झूठे आरोपों में गिरफ्तार कर लिया गया और जेल भेज दिया गया। मुझे आधी रात के आसपास शहर जाना पड़ा और जमानत राशि जुटाने में मदद करनी पड़ी ताकि उसे सिबिल ब्रांड जेल से बाहर निकाला जा सके। बहुत ही भयानक जगह है। इसलिए मैंने खुद को बेहतर महसूस कराने और अपने दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाने के लिए कुछ ईगो एक्सरसाइज और पॉजिटिविटी का अभ्यास किया। जब मुझे बेहतर महसूस हुआ तो मैंने अपने शरीर से जुड़ने के लिए सेंसुअलिटी का अभ्यास किया। सुन्न महसूस कर रही थी, बिल्कुल भी सेक्सी नहीं। दस-पंद्रह मिनट के सेंसुअलिटी अभ्यास से मेरे अंदर जोश जागा। हमने मास्टर शॉट और रिक के क्लोज-अप लिए और फिर लंच का समय हो गया।” दोपहर के भोजन के बाद मैं एकदम सुस्त पड़ गई। असहनीय गर्मी थी, शायद 105 डिग्री तक पहुँच गई होगी। मेरी खोपड़ी इतनी गीली थी कि हेयरड्रेसर मुश्किल से ही बालों को हिला पा रही थी, वरना पूरा स्टाइल बिगड़ जाता। उसने अपनी पूरी कोशिश की और फिर मैं मेकअप चेयर पर गई, लेकिन उस बूढ़े आदमी ने मेरा टच-अप करने से मना कर दिया, क्योंकि उसने कहा कि अगर मैं सेट पर देर से पहुँची तो डायरेक्टर उस पर चिल्लाएगा। मुझे बहुत बुरा लगा। मुझे लगा कि दोपहर गुजारने के लिए मुझे अपने चेहरे पर किसी के स्पर्श की

ज़रूरत है। मैंने उस समय अनिच्छा दिखाने का फैसला किया, उस आदमी को बताया कि उसके साथ काम करना कितना अप्रिय है, वह कितना गैर-पेशेवर है, वगैरह। उसने टच-अप कर दिया। मैं कांपते हुए सेट पर गई, लेकिन मन हल्का कर लिया और बहुत बेहतर महसूस किया। अगर मैंने ऐसा नहीं किया होता, तो मेरे अंदर हमेशा बनी रहने वाली अच्छी लड़की वाली भावना उबलती रहती और मुझे अभिनय करने से रोकती। मैंने जो जोखिम उठाया था, उससे मैं कांप रही थी, इसलिए मैंने जल्दी से अपना आत्मनिरीक्षण किया, पाँच साल पहले की अपनी यादों को ताजा किया, सेट पर एक डरी हुई और चुप रहने वाली चूही की तरह। अब की तुलना में, मैं अपना हक मांग रही थी। इससे मुझे थोड़ी शांति मिली, लेकिन मैं अभी भी दोपहर के भोजन से पहले जैसी थी वैसी नहीं थी। इसलिए मैंने एक अजीब हरकत की, ओपेरा गीत गाने लगी और मुर्गी की तरह चिल्लाते हुए इधर-उधर भागने लगी। सब लोग हंसने लगे और इससे मेरा मनोबल बढ़ गया।
“जब मेरे क्लोज-अप शॉट का समय आया, तो मैंने लैरी से काल्पनिक एकालाप करके तैयारी की। लैरी एक बेहद खूबसूरत आदमी था जिससे मैं पिछले रविवार को ही मिली थी। मेरे पास उसे वहाँ चित्रित करने के लिए लगभग आधा घंटा था और मैंने खुद को ही स्टैंड-इन बनाने के लिए कहा ताकि मैं सेट पर काम कर सकूँ। मैंने लैरी को चित्रित करने के लिए अपनी याददाश्त का सहारा लिया। वह वहाँ रोशनी के नीचे खड़ा था, सुस्त और मोहक। मैंने उससे धीमी आवाज़ में बात की और उसने भी मुझसे बात की, जिससे मुझे हंसी आई, खिलखिलाहट हुई और शर्म भी आई, जो कि मुझे उस दृश्य में चाहिए था। मैंने उसे सोफे पर बिठाया। वह बैठ गया और अपनी लंबी टांगें क्रॉस करके बैठ गया, और मुझे इशारे से आँख मारी। जब तक वे शूटिंग के लिए तैयार हुए, मैं भी काम करने के लिए तैयार थी। मैंने एक ही

टेक में शूट कर लिया और बाद में निर्देशक ने मुझे गले लगाया और कैमरामैन ने कहा कि मैं कैमरे पर बहुत सेक्सी लग रही थी। खुद का नजरिया फिर से - याद है पाँच साल पहले? - बिल्कुल भी सेक्सी नहीं, कैमरे पर ठंडी और सख्त।”
ये वो तैयारियाँ हैं जिन्हें जोन ने इस शो के इस विशेष दृश्य की भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए चुना। तैयारी के लिए आप अनेक अभ्यास चुन सकते हैं और उनके संयोजन अनगिनत हैं। आप अपनी तैयारियों का समूह न केवल विषय की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए चुनते हैं, बल्कि उस दिन के काम के निष्पादन से संबंधित परिस्थितियों से निपटने के लिए भी चुनते हैं, जिसमें मौसम—105 डिग्री सेल्सियस, आपकी मनोदशा—दो घंटे की नींद, निर्देशक या मेकअप आर्टिस्ट का आपके साथ व्यवहार, आपका शारीरिक स्वास्थ्य और आपका मानसिक दृष्टिकोण शामिल है। आपके आसपास की परिस्थितियाँ आपकी स्थिति को प्रभावित करती हैं और आपकी तैयारी संबंधी विकल्पों की प्रकृति और मिश्रण को निर्धारित करती हैं। विषय की आवश्यकताएँ स्थिर रहती हैं, लेकिन आपकी स्थिति निरंतर बदलती रहती है।
कुछ सुझाई गई तैयारियाँ:
61. दो व्यक्तियों का तीन-भाग वाला संबंध
1. आश्चर्य करो, समझो और अवलोकन करो।
2. बिना किसी भावनात्मक बाध्यता के, इंद्रियों से संबंधित किसी विशेष विकल्प के लिए काम करें।
3. अपने आप को भावनात्मक परिणाम के लिए बाध्य करें और संवेदी विकल्प के लिए काम करें।
62. दो व्यक्तियों द्वारा तैयारी
1. एक दूसरे की मौखिक और संवेदी रूप से हर तरह से जांच करें।

2. जो कुछ भी हो, उसे स्वीकार करें, हर पल को मौखिक और गैर-मौखिक रूप से व्यक्त करें, अपनी हर भावना को।
3. व्यक्ति के कई पहलुओं को अलग-अलग करके उन पर जोर दें और देखें कि प्रत्येक पहलू को अलग करने से आपको कैसा महसूस होता है।
4. दूसरे व्यक्ति के संबंध में किसी भी संवेदी विकल्प के लिए काम करें।
5. उस व्यक्ति के साथ आप जो महसूस करना चाहते हैं, उसके लिए खुद को प्रतिबद्ध करें, एक विकल्प चुनें और उसके लिए काम करें।
यह तैयारी आपको उस विशिष्ट अभिनेता के साथ काम करने के लिए तैयार रहने में मदद करती है। इससे पाठ की आवश्यकताओं को पूरा करने में भी आसानी हो सकती है।
63. समूह तैयारी
रिहर्सल ग्रुप या क्लास के लिए यह एक अच्छा वर्कआउट है।
1. कमरे में मौजूद हर चीज के बारे में अपने मन में विचार करें।
2. किसी एक व्यक्ति के बारे में दबी आवाज़ में आश्चर्य व्यक्त करना।
3. आप जिन लोगों के बारे में जानने के इच्छुक हैं, उनमें से प्रत्येक के बारे में धीमी आवाज़ में या ज़ोर से एक प्रश्न पूछें।
4. दो व्यक्ति अवलोकन करें, आश्चर्य करें और अनुभव करें। (अब समूह जोड़ियों में काम कर रहा है और निर्देशक या शिक्षक अगले चरणों के दौरान जोड़ियों को आपस में बदलने या उन्हें एक साथ रखने का निर्णय ले सकते हैं।)
5. दो व्यक्तियों का दोहरा एक्सपोजर।
6. दो लोगों के लिए मजेदार प्रेम-कार्य।
7. दो व्यक्तियों की विश्वसनीयता।

8. दो व्यक्तियों की इंद्रिय स्मृति, वास्तविक वस्तु के साथ और उसके बिना कार्य करना।
64. दिखावटी श्रृंखला
1. अकेले में कल्पना कीजिए। इसे रंगीन और बच्चों जैसा रखिए।
2. किसी दूसरे व्यक्ति के साथ नाटक करें।
3. स्वयं से काल्पनिक इंद्रिय स्मृति का अभ्यास करें, जिसमें काल्पनिक अभ्यास को इंद्रिय स्मृति प्रक्रिया के साथ संयोजित किया जाए।
4. किसी दूसरे व्यक्ति के साथ काल्पनिक इंद्रिय स्मृति का अभ्यास करें।
65. चरित्र की पृष्ठभूमि तैयार करना
यह किसी कक्षा, पूर्वाभ्यास समूह या एक साथ किसी दृश्य पर काम कर रहे दो अभिनेताओं के लिए उपयुक्त है।
1. प्रत्येक पात्र नाटक में अपने चरित्र के बारे में प्रथम पुरुष में बात करता है और अन्य पात्र प्रश्न पूछते हैं, जिससे उसे रिक्त स्थानों को भरने के लिए प्रोत्साहन मिलता है।
2. इसके बाद प्रत्येक अभिनेता अकेले काम करता है, और एक-एक करके उन वास्तविकताओं को संवेदी रूप से रचता है जो चरित्र की पूर्णता की ओर ले जाती हैं। उदाहरण के लिए, नाटक में आपका पात्र अपनी शारीरिक थकावट के बारे में बहुत बात करता है। अब आप उस थकावट को जीवंत करने का प्रयास कर सकते हैं।
3. प्रत्येक अभिनेता नाटक से एक दृश्य चुनता है, उस दृश्य में एक भावनात्मक दायित्व को परिभाषित करता है और एक विकल्प के लिए काम करता है।
66. तीन-चरणीय एकालाप

यह एक ऐसी तैयारी है जो आप किसी नाट्य सामग्री के साथ अकेले करते हैं।
1. अपने एकालाप के पाठ को ज़ोर से बोलें, शब्दों को अपने भीतर घटित हो रहे पल-पल के जीवन से निकलने दें।
2. एकालाप में भावनात्मक दायित्वों से असंबंधित विकल्प के लिए काम करें और पाठ कहें।
3. एक ऐसा विकल्प चुनने का प्रयास करें जो संभवतः एकालाप में किसी दायित्व को पूरा करे, और पाठ को बोलें। यह तैयारी आपको धीरे-धीरे विकल्प चुनने में सक्षम बनाती है, साथ ही आपको अपने भीतर से निकलने वाली सामग्री को सहजता से व्यक्त करने का प्रशिक्षण भी देती है।
67. चार-भाग वाली शब्द तैयारी
1. अपने आप से ऐसे शब्द कहें जो आपको प्रभावित करते हों—आपके जीवन के सार्थक शब्द, लेकिन जरूरी नहीं कि वे किसी एक अनुभव से संबंधित हों।
2. आप कैसा महसूस करना चाहते हैं, इसे परिभाषित करें और ऐसे शब्द बोलें जिनसे आपको लगता है कि आप वैसा महसूस करेंगे।
3. एक ऐसा अनुभव चुनें, यह जाने बिना कि वह अनुभव आपको कैसे प्रभावित करेगा, और उससे संबंधित शब्द कहें।
4. एक दृश्य पर काम कर रहे दो लोग - एक दूसरे से संवाद बोलें और संवादों के बीच में अपने भावपूर्ण शब्द कहें।
ये समूह कोई पवित्र नहीं हैं। आप इन्हें आपस में मिला सकते हैं, एक से कुछ ले सकते हैं, दूसरे से कुछ हटा सकते हैं, इस पुस्तक में दिए गए किसी भी अभ्यास को जोड़ सकते हैं और अपना खुद का अभ्यास बना सकते हैं। असल में महत्वपूर्ण है अपनी नब्ज़ को समझना, यह जानना कि क्या आपको इस समय किसी वाद्य यंत्र से संबंधित तैयारी

[illegible]

[illegible]

[illegible]